叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 老人的健康长寿指南(the Old Man's Guide To Health And Longer Life) 000001

2. 老人的健康长寿指南(the Old Man's Guide To Health And Longer Life) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

老人的健康长寿指南(The old man's guide to health and longer life)
第1/2页

[[ˌpiː ˈdʒiː][wʌn]]
[Pg 1]
[页 1]

[第1页]

[ðə; ði]
THE
这

这

[oʊld] ['mænz] [gaɪd]
OLD MAN's GUIDE
老的 男人的 指导

老人的指南

[tuː; tə]
TO
到

到

[helθ] [ænd; ənd] [lɔːŋgər] [laɪf] .
Health and Longer Life .
健康 和 更长 生活 .

健康与长寿。

[[ˌpiː ˈdʒiː][θriː]]
[Pg 3]
[页 3]

[第3页]

[ðə; ði]
THE
这

这

[oʊld] ['mænz] [gaɪd]
OLD MAN's GUIDE
老的 男人的 指导

老人的指南

[tuː; tə]
TO
到

到

[helθ] [ænd; ənd] [lɔːŋgər] [laɪf] :
Health and Longer Life :
健康 和 更长 生活 :

健康与长寿:

[wɪð; wɪθ] [ruːlz] [fɔːr; fər]
With RULES for
和 规则 为了

附带规则

['daɪət] , ['eksərsaɪz] , [ænd; ənd] ['fɪzɪk] ;
DIET , **EXERCISE** , **and** **PHYSIC** ;
饮食 , 锻炼 , 和 物理学 ;

饮食、运动和体格;

[fɔːr; fər]
FOR
为了

为了

[prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ][ə; eɪ] [gʊd] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] ,
Preserving **a** **good** **Constitution** ,
保存 一个 好的 宪法 ,

维护一部优秀的宪法

[ænd; ənd]
AND
和

和

[priˈventɪŋ] [dɪsˈɔːrdərz] [ɪn][ə; eɪ][bæd][wʌn] .
Preventing **Disorders** **in** **a** **bad** **one** .
预防 疾病 在 一个 坏的 一 .

预防疾病，避免病情恶化。

[baɪ][dʒeɪ] . [hɪl] , [em] . [diː] .
By **J** . **HILL** , **M** . **D** .
经过 J . 爬坡道 , M . D .

作者：J. HILL，医学博士

['membər] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪm'pɪriəl] [ə'kædəmi] .
MEMBER **OF** **THE** **IMPERIAL** **ACADEMY** .
成员 的 这 帝国 学院 .

帝国科学院院士。

[ðə; ði] [sɪksθ] [ɪ'dɪʃn] ,
THE **SIXTH** **EDITION** ,
这 第六 版 ,

第六版

[kəˈrektɪd] [ænd; ənd] [ɪnˈlɑːrdʒd] .
CORRECTED **AND** **ENLARGED** .
已更正 和 放大 .

已修正并放大。

['lʌndən] :
LONDON :
伦敦 :

伦敦:

['prɪntɪd] [fɔːr; fər][iː] . [ænd; ənd][siː] . ['dɪli] , [ɪn][ðə; ði] ['poʊltri] .
Printed **for** **E** . **and** **C** . **Dilly** , **in** **the** **Poultry** .
打印 为了 E . 和 C . 迪利 , 在 这 家禽 .

为 E. 和 C. Dilly 印制，家禽业。

[em] . [ˌdiːˌsiː'siː] . [ˌɛl'ɛks'ɛks'aɪ] .
M . **DCC** . **LXXI** .
M . DCC . 六十一 .

M.DCC.LXXI.

[[ˌpiː 'dʒiː][fɔːr]]
[**Pg** **4** **]**
[页 4]

[第4页]

[[ˌpiː 'dʒiː][faɪv]]
[Pg 5]
[页 5]

[第5页]

[ðə; ði]
THE
这

这

[oʊld] ['mænz] [gaɪd] .
OLD MAN's GUIDE .
老的 男人的 指导 .

老人的指南。

['helθf(ə)l] [oʊld][eɪdʒ][ɪz][ðə; ði][moʊst]['væljuəb(ə)l] ['pɪriəd] [ʌv; əv]['hjuːmən][laɪf] :
Healthful old age is the most valuable period of human life :
健康的 老的 年龄 是 这 最多 有价值的 时期 的 人类 生活 :

健康老年是人生中最宝贵的时期:

[ɪk'spɪriəns] [hæz; həz] ['rendərd] [ðə; ði]['æntiənt] [mɔːr] ['eɪb(ə)l][ðæn; ðən] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [siːn] [les]
Experience has rendered the antient more able than those who have seen less
经验 有 渲染 这 古代 更多的 有能力的 比 那些 WHO 有 已见 较少的
,
,
,

经验使老年人比经验较少的人更有能力。

[ænd; ənd] [felt] [les] , [tuː; tə] [kən'dʌkt] [ðəm'selvz] , [ænd; ənd][ðer; ðər][dɪ'sɛndənts, dɪ'sɛnɪnts] :
and felt less , to conduct themselves , and their descendants :
和 毛毡 较少的 , 到 执行 他们自己 , 和 他们的 后代 :

他们感到越来越不自在，以至于无法约束自己及其后代:

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] [friːd] [frʌm; frəm][ðə; ði]['empaɪər][ʌv; əv][ðə; ði] ['pæʃnz] , [ðeɪ] [ɪn'dʒɔɪ]['kwaɪət] .
and being freed from the empire of the passions , they enjoy quiet .
和 存在 自由 从 这 帝国 的 这 激情 , 他们 享受 安静的 .

摆脱了情欲的束缚，他们享受着宁静。

[fə'lɑːsəfi] [pri'tendz] [tuː; tə] [ðɪs] [kən'dɪʃ(ə)n] ; [bʌt; bət][eɪdʒ] ['gɪvz] [ˌaɪ 'tiː]['truːli] : [wət'evər] ['aʊər; ɑːr]
Philosophy pretends to this condition ; but age gives it truly : Whatever our
哲学 假装 到 这 状况 ; 但 年龄 给予 它 真的 : 任何 我们的
['ɛrz] [meɪ] [θɪŋk] ,
heirs may think ,
继承人 可能 思考 ,

哲学假装符合这种状态；但岁月赋予它真正的意义：无论我们的后代怎么想，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wɜːrθ] [prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ] ; [ænd; ənd][ɪn][ðæt] [sens] [aɪ] [raɪt] [ðə; ði]['prez(ə)nt]
it is worth preserving ; and in that sense I write the present
它 是 值得 保存 ; 和 在 那 感觉 我 写 这 展示
['triːtɪs] .
Treatise .
论文 .

它值得保存；正因如此，我才撰写了这篇论文。

[ə; eɪ] ['hʌndrəd] [ɑːr; ər] [kʌt] [ɔːf] [baɪ] [dɪs'ɔːrdərz] [wɪtʃ] [ə; eɪ]['regjələr] [kɔːrs] [ʌv; əv][laɪf] [maɪt] [prɪ'vent] ;
A hundred are cut off by disorders which a regular course of life might prevent ;
一个 百 是 切 离开 经过 疾病 哪个 一个 常规的 课程 的 生活 可能 防止 ;

一百人因疾病而丧命，而正常的生活方式本可以预防这些疾病;

[fɔːr; fər][wʌn] [huː] [daɪz][ʌv; əv][eɪdʒ] , [ɔːr][ɪts][ˌʌnə'vɔɪdəb(ə)l] [ɪ'fekts] : ['meni] [fɔːl][baɪ]['æksədənts] ;
for one who dies of age , or its unavoidable effects : Many fall by accidents ;
为了 一 WHO 死亡 的 年龄 , 或者它是 不可避免的 效果 : 许多 落下 经过 事故 ;

因年老或其不可避免的后果而死的人：许多人因意外事故而丧命;

[tuː; tə][wʌn] [huː] [ɪz] ['ferli] [kɔːld] [ə'weɪ] [baɪ] ['neɪtʃər] .

to	one	who	is	fairly	called	away	by	nature	.
到	一	WHO	是	相当	称为	离开	经过	自然	.

致一位被自然召唤而离开的人。

[ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] [ðɪs] ['triːtɪs] [ɪz][tuː; tə][də'rekt][ðə; ði] [miːnz] , [baɪ] [wɪtʃ] [ðiːz] ['æksədənts] [meɪ] [biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ,

The	purpose	of	this	Treatise	is	to	direct	the	means	,	by	which	these	accidents	may	be	avoided	,
这	目的	的	这	论文	是	到	直接的	这	方法	,	经过	哪个	这些	事故	可能	是	避免	,

本论著的目的是指导如何避免这些事故的发生。

[ænd; ənd] [ðoʊz] [dɪs'ɔːrdərz] ['taɪmli] ['ɔbviːˌeɪtid] .

and	those	disorders	timely	obviated	.
和	那些	疾病	及时	避免	.

这些疾病都得到了及时消除。

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]

[	Pg	6	]
[	页	6	]

[第6页]

[oʊld][menz] [dɪ'ziːzɪz] [ɑːr; ər][hɑːrd][tuː; tə] [kjʊr] ; [bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['iːzi] [tuː; tə] [prɪ'vent] .

Old	mens	diseases	are	hard	to	cure	;	but	they	are	easy	to	prevent	.
老的	男士	疾病	是	难的	到	治愈	;	但	他们	是	简单的	到	防止	.

老年男性疾病难以治愈，但很容易预防。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] ['nætʃ(ə)rəl]['fæbrɪk] [wɪtʃ] [hæz; həz] [prɪ'zɜːrv] [ɪt'self][soʊ] [lɔːŋ] ;

It	must	be	a	good	natural	fabric	which	has	preserved	itself	so	long	;
它	必须	是	一个	好的	自然的	织物	哪个	有	保存完好	本身	所以	长的	;

能保存这么久，一定是种优质的天然面料；

[ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [streŋθ] [meɪ] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] [mʌtʃ] [lɔːŋgər] [wel] , ['ʌndər] [gʊd] [ˌregju'leɪʃn] .

and	the	same	strength	may	keep	it	much	longer	well	,	under	good	regulation	.
和	这	相同的	力量	可能	保持	它	很多	更长	出色地	,	在下面	好的	规定	.

在良好的管理下，同样的强度可以保持更长时间。

['mɑːdərət] ['daɪət] , [ænd; ənd] [duː] ['eksərsaɪz] , [ɑːr; ər][ðə; ði][best] ['gɑːdɪənz] [ʌv; əv] [helθ] [ɪn][ɔːl] :

Moderate	diet	,	and	due	exercise	,	are	the	best	guardians	of	health	in	all	:
缓和	饮食	,	和	到期的	锻炼	,	是	这	最好的	守护者	的	健康	在	全部	:

适度的饮食和适当的运动是保持健康的最佳保障：

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] [əd'vænst] ['pɪriəd] [hɪr] [kən'sɪdərd] [ðer; ðər][ɑːr; ər] [tuː] [greɪt] [prɪ'zɜːvətɪvz] [bɪ'saɪdz] ;

but	in	the	advanced	period	here	considered	there	are	two	great	preservatives	besides	;
但	在	这	先进的	时期	这里	经过考虑的	那里	是	二	伟大的	防腐剂	除了	;

但是，在本文所讨论的后期阶段，除了以下两种重要的防腐剂之外；

[ðiːz] [ɑːr; ər] [iːz] , [ænd; ənd] ['tʃɪrflnəs] : [bəuθ][ɑːr; ər][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] ['ɔːfsprɪŋ] [ʌv; əv] [helθ] ;

these	are	Ease	,	and	Cheerfulness	:	both	are	the	natural	offspring	of	health	;
这些	是	舒适	,	和	愉悦	:	两个都	是	这	自然的	后代	的	健康	;

这就是轻松和快乐：两者都是健康的自然产物；

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [kən'tɪnjuː] [ðə; ði] ['blesɪŋ] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðeɪ] [oʊ] [ðer; ðər][bɜːrθ] .

and	they	will	continue	the	blessing	to	which	they	owe	their	birth	.
和	他们	将要	继续	这	祝福	到	哪个	他们	欠	他们的	出生	.

他们将继续享有他们与生俱来的福祉。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ɪk'spektɪd] , [aɪ][ʃʊd; ʃəd] [naʊ] [seɪ] ,

It	may	be	expected	,	I	should	now	say	,
它	可能	是	预期的	,	我	应该	现在	说	,

现在看来，这或许是意料之中的。

[æt; ət] [wʌt] ['pɪriəd] [ʌv; əv] [laɪf] [ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [wiː; wi] [kɔːl] [eɪdʒd] ,

at	what	period	of	Life	the	state	of	it	that	we	call	aged	,
在	什么	时期	的	生活	这	状态	的	它	那	我们	称呼	老年人	,

我们称之为衰老的状态，是在人生的哪个阶段?

[bɪ'gɪnz] : [bʌt; bət] ['neɪtʃər] [hæz; həz] [hɜːr'self] [left] [ðɪs] [ʌndɪ'tɜːmɪnəbl] .

begins	:	but	nature	has	herself	left	this	undeterminable	.
开始	:	但	自然	有	她自己	左边	这	无法确定	.

开头：但大自然本身却让这一点无法确定。

[ðə; ði] ['wiːknəs] [ænd; ənd] [ɪn'fɜːmətɪz] [ʌv; əv] [eɪdʒ] [kʌm] [æt; ət] ['dɪfrənt] ['jɪrz] , [ɪn] ['dɪfrənt]

The	weakness	and	infirmities	of	age	come	at	different	years	,	in	different
这	弱点	和	弱点	的	年龄	来	在	不同的	年	,	在	不同的

[kɒnstɪt'juːʃnz] :

constitutions	:
宪法	:

老年人的虚弱和疾病出现的时间和体质各不相同:

[aɪ][kʊd; kəd][æt; ət] [ðɪs] ['aʊər] [pɔɪnt] [aʊt] [ə; eɪ] ['veri] [jʌŋ] [mæn][ʌv; əv] ['eɪti] - ['sev(ə)n] :

I	could	at	this	hour	point	out	a	very	young	man	of	eighty	-	seven	:
我	可以	在	这	小时	观点	出去	一个	非常	年轻的	男人	的	八十	-	七	:

此刻我还能认出一位八十七岁高龄却依然精神矍铄的老人:

[ænd; ənd][ðə; ði] ['pɜːrluːz] [ʌv; əv] ['kɔvənt] - ['gɑːrdn] [ə'baʊnd] [wɪð; wɪθ] ['veri] [oʊld] [men] [æt; ət] ['sev(ə)n] -

and	the	purlieus	of	Covent	-	Garden	abound	with	very	old	men	at	seven	-
和	这	普利厄斯	的	科文特	-	花园	盛产	和	非常	老的	男人	在	七	-

[ænd; ənd] - ['twenti] :

and	-	twenty	:
和	-	二十	:

而科文特花园周边地区到处都是看起来二十七八岁的老态龙钟的人:

[bʌt; bət][tuː; tə] [spiːk] [ɪn]['dʒen(ə)rəl][tɜːrmz] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [sed] , [ðæt] [ðə; ði] ['pɪriəd] [ʌv; əv] [laɪf] ,

but	to	speak	in	general	terms	,	it	may	be	said	,	that	the	period	of	Life	,
但	到	说话	在	一般的	条款	,	它	可能	是	说	,	那	这	时期	的	生活	,

但总的来说，可以说，生命时期，

[fɔːr; fər] [wɪtʃ] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['gɪvɪŋ] [ruːlz] [ænd; ənd][ˌregju'leɪʃ(ə)nz] , [bɪ'gɪnz] [ə'baʊt] ['fɪfti] - [eɪt] ;

for	which	we	are	giving	rules	and	regulations	,	begins	about	fifty	-	eight	;
为了	哪个	我们	是	给予	规则	和	法规	,	开始	关于	五十	-	八	;

我们正在制定规则和条例，大约从五十八年开始;

[ðoʊ] - [ðə; ði] ['greɪtər] [ɪn'fɜːmətɪz] [ʌv; əv][eɪdʒ][duː][nɑːt] [æd'væns] [tɪl] ['sevrəl] ['jɪrz] ['æftər] .

tho	'	the	greater	Infirmities	of	age	do	not	advance	till	several	years	after	.
虽然	-	这	更大的	弱点	的	年龄	做	不是	进步	直到	一些	年	后	.

虽然更严重的老年疾病要几年后才会出现。

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɛvən]]

[	Pg	7	]
[	页	7	]

[第7页]

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[aɪ] .

I	**.**
我	.

我。

[haʊ] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ɪn] ['jɪrz] [ɪz][tuː; tə] [noʊ] [hiː; hi][ɪz][ɪn] [helθ] .

How	**a**	**person**	**in**	**Years**	**is**	**to**	**know**	**he**	**is**	**in**	**Health**	**.**
如何	一个	人	在	年	是	到	知道	他	是	在	健康	.

一个人如何才能知道自己的健康状况?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'laʊd] , [wiː; wi] [noʊ] [soʊ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv] ['nʌθɪŋ] , [æz; əz][ʌv; əv] [ɑːr'selvz] :

It	**is**	**allowed**	**,**	**we**	**know**	**so**	**little**	**of**	**nothing**	**,**	**as**	**of**	**ourselves**	**:**
它	是	允许	,	我们	知道	所以	小的	的	没有什么	,	作为	的	我们自己	:

允许这样做，因为我们对任何事都知之甚少，包括对我们自己的了解:

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [sed] ['ɔːf(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] ; [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [les] [truː] [ʌv; əv][ðə; ði]

it	**has**	**been**	**said**	**often**	**of**	**the**	**mind**	**;**	**but**	**it**	**is**	**not**	**less**	**true**	**of**	**the**
它	有	到过	说	经常	的	这	头脑	;	但	它	是	不是	较少的	真的	的	这

['bɑːdi] .

body	**.**
身体	.

人们常常用这句话来形容心灵，但它对身体也同样适用。

['fænsiɪŋ] [wiː; wi][hæv; həv]['sɜːrt(ə)n] [dɪ'ziːzɪz] [wɪl] ['sʌmtaɪmz] [brɪŋ] [ðem; ðəm][ə'pɑːn][ˌjuː 'es] :

Fancying	**we**	**have**	**certain**	**diseases**	**will**	**sometimes**	**bring**	**them**	**upon**	**us**	**:**
幻想	我们	有	肯定	疾病	将要	有时	带来	他们	之上	我们	:

幻想自己患有某些疾病有时真的会让我们患上这些疾病:

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][æz; əz] [greɪt] ['deɪndʒər][ɪn] ['fɔːrsɪŋ] [ɑːr'selvz] [tuː; tə] [bɪ'liːv] , [ə'genst] ['aʊər; ɑːr]

and	**there**	**is**	**as**	**great**	**danger**	**in**	**forcing**	**ourselves**	**to**	**believe**	**,**	**against**	**our**
和	那里	是	作为	伟大的	危险	在	强制	我们自己	到	相信	,	反对	我们的

['fiːlɪŋ] ,

feeling	**,**
感觉	,

强迫自己违背内心感受去相信，同样存在巨大的危险。

[ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər] [wel] ; [wen] [wiː; wi][hæv; həv][sʌm; səm][dɪs'ɔːrdər] .

that	**we**	**are**	**well**	**;**	**when**	**we**	**have**	**some**	**disorder**	**.**
那	我们	是	出色地	;	什么时候	我们	有	一些	紊乱	.

我们身体健康；当我们出现某种疾病时。

[tuː; tə][ə'vɔɪd][bəuθ] , [let][ðə; ði] ['eldərli] [mæn] [riːd] [hɪr] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [friː] [maɪnd] .

To	**avoid**	**both**	**,**	**let**	**the**	**elderly**	**man**	**read**	**here**	**,**	**with**	**a**	**free**	**mind**	**.**
到	避免	两个都	,	让	这	老年	男人	读	这里	,	和	一个	自由的	头脑	.

为了避免这两种情况，就让这位老人在这里自由自在地读书吧。

[let] [hɪm; ɪm][nɑːt] [sə'poʊz] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][gɑːd][hæz; həz]['blesɪd; blest][hɪm; ɪm][wɪð; wɪθ] [lɔːŋ] [helθ] ,

Let	**him**	**not**	**suppose**	**,**	**because**	**God**	**has**	**blessed**	**him**	**with**	**long**	**health**	**,**
让	他	不是	认为	,	因为	上帝	有	蒙福	他	和	长的	健康	,

不要让他以为，上帝赐予他健康长寿，

[hiː; hi][ɪz] [ə'bʌv] [ðə; ði] [riːtʃ] [ʌv; əv] ['sɪknəs] ; [nɔːr] [nɪ'glekt] [ðə; ði] [ker] [wɪtʃ] [meɪ] ['kɑːŋkər] ,

he	**is**	**above**	**the**	**reach**	**of**	**sickness**	**;**	**nor**	**neglect**	**the**	**care**	**which**	**may**	**conquer**	**,**
他	是	多于	这	抵达	的	疾病	;	也不	忽视	这	关心	哪个	可能	征服	,

他不受疾病侵袭；但也不要忽视可能战胜疾病的护理。

[ɪn][ɪts] [bɪ'gɪnɪŋ] , [ə; eɪ] [dɪ'ziːz] [ðæt] [wʊd] [ɪn][ðə; ði][end] ['kɑːŋkər] [hɪm; ɪm] .

in	**its**	**beginning**	**,**	**a**	**disease**	**that**	**would**	**in**	**the**	**end**	**conquer**	**him**	**.**
在	它是	开始	,	一个	疾病	那	会	在	这	结尾	征服	他	.

起初，这是一种最终会击垮他的疾病。

[let] [hɪm; ɪm][biː; bi][æz; əz] ['redi] [tuː; tə] [ək'nɑːlɪdʒ] ['riːəl][dɪs'ɔːrdərz] ; [æz; əz]['kerf(ə)l][tuː; tə][ə'vɔɪd]

Let	him	be	as	ready	to	acknowledge	real	disorders	;	as	careful	to	avoid
让	他	是	作为	准备好	到	承认	真实的	疾病	;	作为	小心	到	避免

[ɪ'mædʒɪneri] .

imaginary	.
假想	.

让他既要勇于承认真正的疾病，又要谨慎避免臆想的疾病。

[helθ] [kən'sɪsts][ɪn][ə; eɪ] [gʊd] [daɪ'dʒestʃən][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] ; [ænd; ənd] [friː] [ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

Health	consists	in	a	good	digestion	of	the	food	;	and	free	circulation	of
健康	由	在	一个	好的	消化	的	这	食物	;	和	自由的	循环	的

[ðə; ði] [blʌd] .

the	blood	.
这	血	.

健康在于良好的食物消化和血液自由循环。

[ðə; ði] ['æpɪtaɪt] , [ænd; ənd][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] ['æftər] ['iːtɪŋ] , [wɪl] [ʃoʊ] [ðə; ði]

The	appetite	,	and	the	condition	of	the	stomach	after	eating	,	will	shew	the
这	食欲	,	和	这	状况	的	这	胃	后	吃	,	将要	展示	这

[fɜːrst] ;

first	;
第一的	;

首先，食欲和饭后胃部状况会显示出病情；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['lætər] [meɪ] [biː; bi] [noʊn] [best][baɪ][ðə; ði] [pʌls] .

and	the	latter	may	be	known	best	by	the	pulse	.
和	这	后者	可能	是	已知	最好的	经过	这	脉冲	.

后者可以通过脉搏来更好地了解。

[[ˌpiː 'dʒiː][eɪt]]

[	Pg	8	]
[	页	8	]

[第 8 页]

[ðæt] [oʊld] ['pɝːsənz] [daɪ'dʒestʃən][ɪz]['ɔːlweɪz] [gʊd] , [huː] [hæz; həz][ə; eɪ] [ʃɑːrp] [bʌt; bət][nɑːt] [və'reɪʃəs]

That	old	person's	digestion	is	always	good	,	who	has	a	sharp	but	not	voracious
那	老的	人的	消化	是	总是	好的	,	WHO	有	一个	锋利的	但	不是	贪婪的

['æpɪtaɪt] ;

appetite	;
食欲	;

那位老人的消化功能一直很好，他的食欲旺盛但不贪婪；

[ænd; ənd] [huː] [fiːlz] [noʊ][peɪn] , [nɔːr] ['sɪknəs] ['æftər] [fuːd] .

and	who	feels	no	pain	,	nor	sickness	after	food	.
和	WHO	感觉	不	疼痛	,	也不	疾病	后	食物	.

而且他吃完饭后既不感到疼痛，也不感到恶心。

[tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] [ðɪs] , [let][hɪm; ɪm][biː; bi]['kɑːntent][wɪð; wɪθ] ['sʌmwʌt] [les] [ðæn; ðən][hiː; hi][kʊd; kəd]

To	preserve	this	,	let	him	be	content	with	somewhat	less	than	he	could
到	保存	这	,	让	他	是	内容	和	有些	较少的	比	他	可以

[iːt] [æt; ət] ['evri] [miːl] :

eat	at	every	meal	:
吃	在	每一个	一顿饭	:

为了保持这种状态，让他每餐都少吃一些：

[tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['stʌmək] [ɪn]['ɔːrdər] , [duː][nɑːt][ˌoʊvər'loʊd][ˌaɪ 'tiː] .

to	keep	the	stomach	in	order	,	do	not	overload	it	.
到	保持	这	胃	在	命令	,	做	不是	超载	它	.

为了保持胃部健康，不要让它吃得太饱。

[ðə; ði] [best] [taɪm] [tuː; tə] [fiːl] [ðə; ði] [pʌls] [ɪz] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɔːrnɪŋ] : [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['æftər] ['getɪŋ] [ʌp] ;

The	best	time	to	feel	the	pulse	is	in	a	morning	:	a	little	after	getting	up	;
这	最好的	时间	到	感觉	这	脉冲	是	在	一个	早晨	:	一个	小的	后	获得	向上	;

感受脉搏的最佳时间是早晨：起床后不久；

[ænd; ənd] [bɪ'fɔːr] ['brekfəst] .

and	before	breakfast	.
和	前	早餐	.

早餐前。

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ə; eɪ] [ruːl] ['nevər] [tuː; tə] [ə'mɪt] [ðɪs] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] .

It	should	be	a	rule	never	to	omit	this	examination	.
它	应该	是	一个	规则	绝不	到	忽略	这	考试	.

这项检查绝不能省略，应该成为一条不成文的规定。

[ə; eɪ] ['kɑːnstənt] [ænd; ənd] ['regjələr] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [pʌls] [wɪl] [ʃoʊ] [ɪts] ['slaɪtəst] [ˌveəriː'eiʃənz] ;

A	constant	and	regular	attention	to	the	pulse	will	shew	its	slightest	variations	;
一个	持续的	和	常规的	注意力	到	这	脉冲	将要	展示	它是	丝毫	变体	;

持续、规律地关注脉搏，就能发现其最细微的变化；

[ænd; ənd] [wen] ['eni] [sʌtʃ] ['hæpən] , [let] [ker] [biː; bi] ['teɪkən] [ʌv; əv] [ðə; ði] [helθ] .

and	when	any	such	happen	,	let	care	be	taken	of	the	health	.
和	什么时候	任何	这样的	发生	,	让	关心	是	已采取	的	这	健康	.

如果发生这种情况，务必注意身体健康。

[ðer; ðər] [ɑːr; ər] ['meθədz] [ʌv; əv] [kaʊntɪŋ] [ðə; ði] [stroʊks] [baɪ] [ə; eɪ] [wɑːtʃ] ; [bʌt; bət] - [tɪz] ['aɪd(ə)l]

There	are	methods	of	counting	the	strokes	by	a	watch	;	but	'	tis	idle
那里	是	方法	的	计数	这	笔画	经过	一个	手表	;	但	-	的	闲置的

[ænd; ənd] [mə'kænɪk(ə)l] :

and	mechanical	:
和	机械的	:

可以用手表来数钟摆次数；但这是一种徒劳无功且机械的方法：

[ə; eɪ] [rɪ'piːtɪd] [ə'tenʃ(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] [pleɪn] [weɪ] [ɪz] ['betər] .

a	repeated	attention	in	the	plain	way	is	better	.
一个	重复	注意力	在	这	清楚的	方式	是	更好的	.

反复用简单易懂的方式给予关注效果更好。

[ə; eɪ] ['friːkwənt] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] [wɪl] [ɪn'fɔːrm] [juː 'es] [wʌt] [ɪz] [ðə; ði] [kən'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [pʌls] [ɪn] [helθ] ;

A	frequent	examination	will	inform	us	what	is	the	condition	of	our	pulse	in	health	;
一个	频繁	考试	将要	通知	我们	什么	是	这	状况	的	我们的	脉冲	在	健康	;

经常体检可以让我们了解自己的健康状况；

[ænd; ənd] [ɔːl] [diːv'ɪeɪʃnz] [frʌm; frəm] [ðɪs] [ʃoʊ] [ɔːr] ['θret(ə)n] ['sɪknəs] .

and	all	deviations	from	this	shew	or	threaten	sickness	.
和	全部	偏差	从	这	展示	或者	威胁	疾病	.

任何偏离此规律的行为都会导致或可能引发疾病。

[waɪl] [æn; ən] [oʊld] [mæn] [fiːlz] [hɪz; ɪz] [pʌls] ['regjələr] , [faindz] [hɪz; ɪz] [daɪ'dʒestʃən] [gʊd] ,

While	an	old	man	feels	his	pulse	regular	,	finds	his	digestion	good	,
尽管	一个	老的	男人	感觉	他的	脉冲	常规的	,	发现	他的	消化	好的	,

一位老人感觉脉搏正常，消化良好，

[ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [maɪnd] [æt; ət] [iːz] [kæn; kən] [teɪk] [hɪz; ɪz] ['juːʒuəl] ['eksərsaɪz] ['friːli] ,

and	with	a	mind	at	ease	can	take	his	usual	exercise	freely	,
和	和	一个	头脑	在	舒适	能	拿	他的	通常	锻炼	自由	,

他可以安心地进行日常锻炼。

[hiː; hi] [meɪ] [biː; bi]['sɜːrt(ə)n][hiː; hi][ɪz] [wel] .
he may be certain he is well .
他 可能 是 肯定 他 是 出色地 .

他或许确信自己身体健康。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [tel] [hɪm; ɪm] [haʊ] [tuː; tə] [kiːp] [soʊ] : [ænd; ənd] [wen] [ə; eɪ] [fɔːlt] [ɪz] [siːn] [ɪn][taɪm] ,
We shall tell him how to keep so : and when a fault is seen in time ,
我们 将 告诉 他 如何 到 保持 所以 : 和 什么时候 一个 过错 是 已见 在 时间 ,

我们会告诉他如何保持这种状态：一旦发现错误，

- [tɪz] ['iːzəli] - .
' tis easily remedy'd .
- 的 容易地 - .

这个问题很容易解决。

[[ˌpiː 'dʒiː][naɪn]]
[Pg 9]
[页 9]

[第9页]

[ɪf] [ðə; ði] [pʌls] [biːt] [tuː] [kwɪk] [ænd; ənd] [haɪ] , [ðə; ði]['daɪət][mʌst; məst][biː; bi] ['loʊər] ;
If the pulse beat too quick and high , the diet must be lower ;
如果 这 脉冲 打 也 快的 和 高的 , 这 饮食 必须 是 降低 ;

如果脉搏过快过高，则必须减少饮食量；

[ɪf] [tuː] [sloʊ] , [ænd; ənd] [wiːk] , [ðə; ði] [fuːd] [mʌst; məst][biː; bi] ['sʌmwʌt] ['rɪtʃər] .
if too slow , and weak , the food must be somewhat richer .
如果 也 慢的 , 和 虚弱的 , 这 食物 必须 是 有些 更富有 .

如果食量太小、食量太少，食物就必须稍微丰盛一些。

[ðɪs] [ʃɔːrt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] [wɪl] [prɪ'vent] [hæf][ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][mæn'kaɪnd] .
This short direction will prevent half the diseases of mankind .
这 短的 方向 将要 防止 一半 这 疾病 的 人类 .

这条简单的指导就能预防人类一半的疾病。

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[iː] .
II .
二 .

二、

[ðə; ði] [miːnz] [tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] [ə; eɪ] ['helθf(ə)l] [steɪt] [ɪn][oʊld][eɪdʒ] .
The means to preserve a healthful state in old age .
这 方法 到 保存 一个 健康的 状态 在 老的 年龄 .

保持老年健康状态的方法。

[ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][eɪdʒd]['pɜːsənz] ['dɪfər] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðer; ðər] [steɪt] [ʌv; əv]['baːdi] , [ænd; ənd]
The diseases of aged persons differ , according to their state of body , and
这 疾病 的 老年人 人 不同 , 根据 到 他们的 状态 的 身体 , 和
['nætʃ(ə)rəl] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] :
natural constitution :
自然的 宪法 :

老年人的疾病因其身体状况和体质不同而有所差异：

[ðə; ði]['kɔːrpjələnt] , [ɑːr; ər][ɪn]['deɪndʒər][ʌv; əv] ['æzmə] ; [ðə; ði] [liːn] , [ʌv; əv] ['stræŋgjʊrɪ] :
the corpulent , are in danger of asthmas ; the lean , of stranguries :
这 肥胖的 , 是 在 危险 的 哮喘 ; 这 倾斜 , 的 斯特兰古里斯 :

肥胖者易患哮喘；消瘦者易患尿路感染。

[bəuθ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['gɑːrdɪd] [ə'genst] [wɪð; wɪθ] [ɪk'striːm] [ker] ; [bʌt; bət][moʊst][ðə; ði][fɜːrst] ,

both	**should**	**be**	**guarded**	**against**	**with**	**extreme**	**care**	**;**	**but**	**most**	**the**	**first**	**,**
两个都	应该	是	守卫	反对	和	极端	关心	;	但	最多	这	第一的	,

两者都应格外小心防范；但最重要的是防范第一种情况。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['meni] ['sʌd(ə)n] ['dɛθs] [hæv; həv] ['hæpənd] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] ,

because	**many**	**sudden**	**deaths**	**have**	**happened**	**from**	**it**	**,**
因为	许多	突然	死亡人数	有	发生	从	它	,

因为由此已经发生了许多猝死事件，

[ðæt] [maɪt] [hæv; həv] [bɪn] [pri'ventid] ['iːzəli] [baɪ][ə; eɪ] ['taɪmli] [ker] .

that	**might**	**have**	**been**	**prevented**	**easily**	**by**	**a**	**timely**	**care**	**.**
那	可能	有	到过	阻止	容易地	经过	一个	及时	关心	.

如果及时治疗，这种情况原本很容易避免。

[ðæt] [ker] , [ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði] ['nesəseri] [help] , [wɪl] [biː; bi] [ʃəun] [ɪn][ə; eɪ] ['seprət] ['tʃæptər] [ɑːn]

That	**care**	**,**	**and**	**all**	**the**	**necessary**	**help**	**,**	**will**	**be**	**shewn**	**in**	**a**	**separate**	**chapter**	**on**
那	关心	,	和	全部	这	必要的	帮助	,	将要	是	展示	在	一个	分离	章	在

[ðɪs] [dɪ'ziːz] .

this	**disease**	**.**
这	疾病	.

这种护理以及所有必要的帮助，将在关于这种疾病的单独章节中详细介绍。

[wɪð; wɪθ] [rɪ'spekt] [tuː; tə] [sə'preʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['jʊrɪn] , [bɪ'saɪd] [ɔːl] [ðæt] [hæz; həz] [bɪn] ['rɪt(ə)n] [ʌv; əv]

With	**respect**	**to**	**suppressions**	**of**	**urine**	**,**	**beside**	**all**	**that**	**has**	**been**	**written**	**of**
和	尊重	到	抑制	的	尿	,	旁	全部	那	有	到过	书面	的

['bɜːrdɑːk] [ruːt] ,

Burdock	**root**	**,**
牛蒡	根	,

关于抑制排尿，除了牛蒡根的种种功效之外，

[aɪ] [meɪ] [ˌeɪ diː 'diː] [hɪr] ,

I	**may**	**add**	**here**	**,**
我	可能	添加	这里	,

我还要补充一点，

[ðæt] [ɪf] [æz; əz] [mʌtʃ] [hæd; həd] [bɪn] [noʊn] [ʌv; əv][ɪts] ['vɜːrtʃʊ] [bʌt; bət][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [waɪl] [ə'goʊ] ,

that	**if**	**as**	**much**	**had**	**been**	**known**	**of**	**its**	**virtues**	**but**	**a**	**little**	**while**	**ago**	**,**
那	如果	作为	很多	有	到过	已知	的	它是	美德	但	一个	小的	尽管	前	,

如果不久前人们就能了解它这么多优点的话，

[æz; əz][ɪz] [naʊ] [noʊ'tɔːriəs] , [wiː; wi] [maɪt] [sʌm; səm] ['jɪrz] [lɔːŋgər][hæv; həv] [ɪn'dʒɔɪd] [ðæt] ['eksələnt]

as	**is**	**now**	**notorious**	**,**	**we**	**might**	**some**	**years**	**longer**	**have**	**enjoyed**	**that**	**excellent**
作为	是	现在	臭名昭著	,	我们	可能	一些	年	更长	有	享受	那	出色的

[mæn]['piːtər] ['kɑːlɪnsən] .

man	**Peter**	**Collinson**	**.**
男人	彼得	科林森	.

众所周知，我们本可以多享受几年彼得·科林森这位优秀人士的陪伴。

['mɪstər] . [dʒəu'saiə] [soʊmz] , [nɪr] ['daɪɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] [wei] , [wʌz; wəz] [seɪvd] [baɪ][ˌaɪ 'tiː] .

Mr	**.**	**Josiah**	**Soames**	**,**	**near**	**dying**	**the**	**same**	**way**	**,**	**was**	**saved**	**by**	**it**	**.**
先生	.	约西亚	索姆斯	,	靠近	垂死	这	相同的	方式	,	曾是	已保存	经过	它	.

乔赛亚·索姆斯先生也差点因同样的原因丧命，幸亏有它才得救。

['eksərsaɪz][hæz; həz] [θruː] - [ðə; ði] ['jʌŋgər] [pɑːrt][ʌv; əv][laɪf]

Exercise	**has**	**thro**	**'**	**the**	**younger**	**part**	**of**	**life**
锻炼	有	喉咙	-	这	年轻	部分	的	生活

运动贯穿了人生的青年时期

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**10**	**]**
[	页	-	]

[bɪn] ['veri] [ˌɪnstrə'ment(ə)l][ɪn][prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ] [helθ] : [wen] [wiː; wi] [groʊ] [oʊld][wiː; wi]

been	**very**	**instrumental**	**in**	**preserving**	**health**	**:**	**when**	**we**	**grow**	**old**	**we**
到过	非常	乐器演奏	在	保存	健康	:	什么时候	我们	生长	老的	我们

['kænɑːt] [juːz][soʊ] [mʌtʃ] ;

cannot	**use**	**so**	**much**	**;**
不能	使用	所以	很多	;

在保持健康方面发挥了非常重要的作用：当我们年老时，我们就无法再使用那么多了；

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst] ['ðerfɔːr] [biː; bi] [mɔːr] ['kerf(ə)l][ɪn]['aʊər; ɑːr] [fuːd] .

and	**we**	**must**	**therefore**	**be**	**more**	**careful**	**in**	**our**	**food**	**.**
和	我们	必须	所以	是	更多的	小心	在	我们的	食物	.

因此，我们必须更加注意饮食。

[ðæt] [wɪl] [goʊ] [ɔːf] [wel] [wɪð; wɪθ]['moʊʃ(ə)n] , [wɪtʃ] [wɪl] [ˌoʊvər'loʊd] [wen] ['kwaɪət] :

That	**will**	**go**	**off**	**well**	**with**	**motion**	**,**	**which**	**will**	**overload**	**when**	**quiet**	**:**
那	将要	去	离开	出色地	和	运动	,	哪个	将要	超载	什么时候	安静的	:

这会与运动产生良好的相互作用，而运动在静止时会过载：

[ðæt] [wɪl] ['nɜːrɪʃ] [waɪl] [wiː; wi] [wɔːk] [ə'brɔːd] ; [wɪtʃ] , [wen] [wiː; wi] [steɪ] [æt; ət] [hoʊm] , [briːdz]

that	**will**	**nourish**	**while**	**we**	**walk**	**abroad**	**;**	**which**	**,**	**when**	**we**	**stay**	**at**	**home**	**,**	**breeds**
那	将要	滋养	尽管	我们	走	国外	;	哪个	,	什么时候	我们	停留	在	家	,	品种

['fiːvəz] .

fevers	**.**
发烧	.

外出游玩时，它会滋养我们的身心；而待在家里，它却会滋生疾病。

[wiː; wi][mʌst; məst][nɑːt] [meɪk] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv]['daɪət]['vaɪələntli] ; [fɔːr; fər][ɔːl] ['sʌd(ə)n] [ˌɔːltə'reiʃəns]

We	**must**	**not**	**make**	**a**	**change**	**of**	**diet**	**violently**	**;**	**for**	**all**	**sudden**	**alterations**
我们	必须	不是	制作	一个	改变	的	饮食	暴力	;	为了	全部	突然	变化

[ɑːr; ər]['deɪndʒərəs] .

are	**dangerous**	**.**
是	危险的	.

我们绝不能突然改变饮食习惯；因为任何突然的改变都是危险的。

['aʊər; ɑːr] [streŋθ] [fɔːr; fər]['eksərsaɪz] [wɪl] [liːv] [ˌjuː 'es][baɪ] [dɪ'griːz] ; [ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst]

Our	**strength**	**for**	**exercise**	**will**	**leave**	**us**	**by**	**degrees**	**;**	**and**	**we**	**must**
我们的	力量	为了	锻炼	将要	离开	我们	经过	学位	;	和	我们	必须

[rɪ'duːs] ['aʊər; ɑːr] ['nɜːrɪʃmənt] [ə'kɔːrdɪŋli] .

reduce	**our**	**nourishment**	**accordingly**	**.**
减少	我们的	营养	因此	.

我们的运动能力会逐渐下降；因此，我们必须相应减少营养摄入。

[oʊld][men][ɑːr; ər] [liːst] ['helθi] [ɪn]['wɪntər] : ['ðerfɔːr] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ðen] [biː; bi][moʊst]['kerf(ə)l] .

Old	**men**	**are**	**least**	**healthy**	**in**	**winter**	**:**	**therefore**	**they**	**should**	**then**	**be**	**most**	**careful**	**.**
老的	男人	是	至少	健康	在	冬天	:	所以	他们	应该	然后	是	最多	小心	.

老年人在冬季身体状况最差，因此他们冬季更应格外注意。

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['koʊldɝ][ðæn; ðən][ðə; ði] [jʌŋ] ; [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [koʊld] [mɔːr] [ə'fekts; 'æfˌekts]

They	**are**	**colder**	**than**	**the**	**young**	**;**	**and**	**therefore**	**cold**	**more**	**affects**
他们	是	更冷	比	这	年轻的	;	和	所以	寒冷的	更多的	影响

[ðem; ðəm] .

them	**.**
他们	.

他们比年轻人更怕冷；因此，寒冷对他们的影响更大。

[ðeɪ] [wɪl] [pər'siːv] [ðə; ði][koʊld][hæz; həz][hɜːrt][ðem; ðəm] ,

They	**will**	**perceive**	**the**	**cold**	**has**	**hurt**	**them**	**,**
他们	将要	感知	这	寒冷的	有	伤害	他们	,

他们会感觉到寒冷伤害了他们。

[wen] [ðeɪ] [faɪnd][ðə; ði] [pʌls] ['wikər] [ænd; ənd] ['sloʊər] [ðæn; ðən]['juːʒuəl] : [ænd; ənd] [ðeɪ] [mʌst; məst]

when	they	find	the	pulse	weaker	and	slower	than	usual	:	and	they	must
什么时候	他们	寻找	这	脉冲	较弱	和	慢点	比	通常	:	和	他们	必须

[rɪ'kʌvər] [ðə; ði] [nuː] ['dæmɪdʒ] ,

recover	the	new	damage	,
恢复	这	新的	损害	,

当他们发现脉搏比平时更弱更慢时：他们必须修复新造成的损伤，

[baɪ] [mɔːr] [wɔːrmθ] [ʌv; əv] [kloʊðɪŋ] ; [ænd; ənd][ə; eɪ] ['sʌmwʌt] ['rɪtʃər] ['daɪət] .

by	more	warmth	of	cloathing	;	and	a	somewhat	richer	diet	.
经过	更多的	温暖	的	服装	;	和	一个	有些	更富有	饮食	.

通过更保暖的衣物和更丰富的饮食。

[ɪf] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [hæz; həz] [bɪn] - [baɪ][ðə; ði][koʊld] , [ænd; ənd][noʊ] ['ʌðər] [ɪl] [ɪ'fekt] ['fɑːloʊ] ,

If	perspiration	has	been	stop'd	by	the	cold	,	and	no	other	ill	effect	follow	,
如果	汗	有	到过	-	经过	这	寒冷的	,	和	不	其他	患病的	影响	跟随	,

如果出汗因寒冷而停止，且没有其他不良反应，

[ðæt] [wɪl] [biː; bi] [siːn] [baɪ][ðə; ði] ['jʊrɪn] ['biːɪŋ] ['peɪlər] , [ænd; ənd] [mɔːr] [ɪn]['kwɑːntəti][ðæn; ðən]['juːʒuəl] .

that	will	be	seen	by	the	urine	being	paler	,	and	more	in	quantity	than	usual	.
那	将要	是	已见	经过	这	尿	存在	肤色较浅	,	和	更多的	在	数量	比	通常	.

表现为尿液颜色变浅，尿量比平时多。

[ɪn] [ðɪs] [keɪs] [let] ['flænl] [biː; bi][pʊt][ɑːn] ['kerfəli] : [ðɪs] [wɪl] [suːn] [rɪ'stɔːr] [ðə; ði] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] ;

In	this	case	let	flannel	be	put	on	carefully	:	this	will	soon	restore	the	perspiration	;
在	这	案件	让	绒布	是	放	在	小心	:	这	将要	很快	恢复	这	汗	;

在这种情况下，请小心地穿上法兰绒：这样很快就能恢复排汗功能；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['jʊrɪn] [wɪl] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ɪts] [duː] ['kʌlər] , [ænd; ənd]['kwɑːntəti] .

and	the	urine	will	return	to	its	due	colour	,	and	quantity	.
和	这	尿	将要	返回	到	它是到期的		颜色	,	和	数量	.

尿液的颜色和量都会恢复正常。

[ænd; ənd]['æftər] [ðæt] [let][ðə; ði] ['flænl] [biː; bi] ['kerfəli] [left] [ɔːf] [ə'gen] .

And	after	that	let	the	flannel	be	carefully	left	off	again	.
和	后	那	让	这	绒布	是	小心	左边	离开	再次	.

之后，再小心地把法兰绒毯子取下来。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	11	]
[	页	-	]

[第11页]

[helθ] [kən'sɪsts] [ɪn][ðə; ði][ɪˌvækjuː'eɪʃənz] ['hævɪŋ] [ɔːl][ðer; ðər]['prɑːpər] [kɔːrs] [ænd; ənd]['kwɑːntəti] :

Health	consists	in	the	evacuations	having	all	their	proper	course	and	quantity	:
健康	由	在	这	疏散	拥有	全部	他们的	恰当的	课程	和	数量	:

健康在于所有疏散工作都能按正常流程和数量进行：

[ænd; ənd] ['flænl] [wɪl] [dɪ'mɪnɪʃ] [wʌn][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [ə'nʌðər] .

and	flannel	will	diminish	one	as	much	as	it	encreases	another	.
和	绒布	将要	减少	一	作为	很多	作为	它	增加	其他	.

法兰绒会削弱其中一种效果，同时也会增强另一种效果。

[noʊ][dɪs'ɔːrdər][ɪz] [mɔːr] ['trʌb(ə)lsəm] [tuː; tə][oʊld][men][ðæn; ðən] ['kɑːstɪvnəs] :

No	disorder	is	more	troublesome	to	old	men	than	costiveness	:
不	紊乱	是	更多的	麻烦的	到	老的	男人	比	共产主义	:

对老年人来说，没有什么疾病比便秘更令人烦恼了：

[ænd; ənd][ðə; ði][juːz][ʌv; əv] ['flænl] [ˌʌnəd'vaɪzdli] [wɪl] ['sʌmtaɪmz] [ə'keɪʒn] [ðɪs] .

and	the	use	of	flannel	unadvisedly	will	sometimes	occasion	this	.
和	这	使用	的	绒布	不明智地	将要	有时	场合	这	.

不当使用法兰绒有时会导致这种情况。

[ə; eɪ]['kerf(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [helθ] [ɪz][ðə; ði]['oʊnli] [wei] [tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] [ˌaɪ 'tiː] :

A	careful	attention	to	health	is	the	only	way	to	preserve	it	:
一个	小心	注意力	到	健康	是	这	仅有的	方式	到	保存	它	:

只有悉心呵护健康，才能保持健康：

[ænd; ənd] ['meni] [θɪŋz] [ɑːr; ər] ['eksələnt] [wen] ['prɑːpərli] [juːst] ; [wɪtʃ] [meɪ] ['ʌðərwaɪz] [biː; bi]

and	many	things	are	excellent	when	properly	used	;	which	may	otherwise	be
和	许多	事物	是	出色的	什么时候	适当地	用过的	;	哪个	可能	否则	是

[dɪ'strʌktɪv] .

destructive	.
破坏性的	.

很多东西如果使用得当，会非常好；但如果使用不当，则可能具有破坏性。

[ɪf] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [feɪl] ; [ɔːr][wɪnd] [ə'pres] [ðə; ði] ['stʌmək] ['æftər] [miːlz] ; [ðen] [teɪk] [mɔːr] [er] ,

If	the	appetite	fail	;	or	wind	oppress	the	stomach	after	meals	;	then	take	more	air	,
如果	这	食欲	失败	;	或者	风	压迫	这	胃	后	餐	;	然后	拿	更多的	空气	,

如果食欲不振；或者饭后胃部胀气；那就多呼吸一些空气。

[ænd; ənd]['eksərsaɪz] ; [ænd; ənd] [riːd] [ɔːr] ['stʌdi] [les] .

and	exercise	;	and	read	or	study	less	.
和	锻炼	;	和	读	或者	学习	较少的	.

多运动；少读书或学习。

[mʌtʃ] ['stʌdi] ['ɔːlweɪz] [hɜːrts][daɪ'dʒestʃən] .

Much	study	always	hurts	digestion	.
很多	学习	总是	疼痛	消化	.

学习过多会影响消化。

[ðə; ði] ['dɪfrənt] ['siːznz] [ə'fekt] ['pɝːsənz][ɪn] ['jɪrz] ['veri] ['greɪtli] ,

The	different	seasons	affect	persons	in	years	very	greatly	,
这	不同的	季节	影响	人	在	年	非常	非常	,

不同季节对人们的一生影响很大，

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz][biː; bi] [prɪ'perd] [fɔːr; fər][ðə; ði]['tʃeɪndʒɪz] .

and	they	should	always	be	prepared	for	the	changes	.
和	他们	应该	总是	是	准备	为了	这	变化	.

他们应该时刻做好应对变化的准备。

[ðə; ði][oʊld][mæn][ɪz]['ɔːlweɪz] [best][ɪn] ['sʌmər] ,

The	old	man	is	always	best	in	summer	,
这	老的	男人	是	总是	最好的	在	夏天	,

老头子夏天总是最帅的。

[ænd; ənd] [grəuz] [mɔːr] ['spɪrɪtɪd] [ænd; ənd] [friː] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz] [kəm'pleɪnts] [æz; əz] [ðæt] ['pɪriəd]

and	grows	more	spirited	and	free	from	his	complaints	as	that	period
和	生长	更多的	精神抖擞	和	自由的	从	他的	投诉	作为	那	时期

[əd'vænsɪz] [tɔːrd] ['ɔːtəm] :

advances	toward	autumn	:
进展	朝向	秋天	:

随着秋季的临近，他变得越来越精神焕发，也不再抱怨了：

['wɪntər][wiː; wi][hæv; həv] [sed] [hɜːrts][eɪdʒ] , [fɔːr; fər][eɪdʒ][ɪz][koʊld][ænd; ənd][draɪ] ;

winter	we	have	said	hurts	age	,	for	age	is	cold	and	dry	;
冬天	我们	有	说	疼痛	年龄	,	为了	年龄	是	寒冷的	和	干燥	;

我们说过，冬天对老年人有害，因为冬天寒冷干燥；

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðæt] ['veri] ['riːz(ə)n] [juːθ] [fiːl] ['sʌmər] [moʊst] ['hɜːrtfəli] , [ænd; ənd][ɑːr; ər][best][ɪn]

and	for	that	very	reason	youth	feel	summer	most	hurtfully	,	and	are	best	in
和	为了	那	非常	原因	青年	感觉	夏天	最多	伤人地	,	和	是	最好的	在

['wɪntər] .

winter	.
冬天	.

正因如此，年轻人最怕夏天，最怕冬天。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 12]
[页 -]

[第12页]

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌaɪˈaɪˈaɪ] .
III .
三、 .

三、

[ʌv; əv][ðə; ði] [fitist] ['daɪət][fɔːr; fər]['pɝːsənz][ɪn] ['jɪrz] .
Of the fittest diet for persons in years .
的 这 最强 饮食 为了 人 在 年 .

多年来最适合人类的饮食。

[laɪt] ['daɪət][ɪz][moʊst]['prɑːpər][fɔːr; fər][eɪdʒd]['pɝːsənz] .
Light diet is most proper for aged persons .
光 饮食 是 最多 恰当的 为了 老年人 人 .

老年人最适合吃清淡的食物。

[biːf] [ænd; ənd][pɔːrk][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [əˈvɔɪdɪd] : [fɔːr; fər][ðə; ði] ['stʌmək] [wɪl] ['rerli] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə]
Beef and pork should be avoided : for the stomach will rarely be able to
牛肉 和 猪肉 应该 是 避免 : 为了 这 胃 将要 很少 是 有能力的 到
[daɪˈdʒest] [ðiːz] ,
digest these ,
消化 这些 ,

应该避免食用牛肉和猪肉：因为胃很难消化这些食物。

[wen] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɑːt] [əˈsɪstɪd] [baɪ] [gʊd] ['eksərsaɪz] .
when it is not assisted by good exercise .
什么时候 它 是 不是 协助 经过 好的 锻炼 .

当缺乏适当的锻炼时。

[læm] , [viːl] , [pɪg] , ['tʃɪkɪnz] , ['ræbɪt] , [ænd; ənd] [fɪʃ] , [ɑːr; ər] ['eksələnt] ; [ænd; ənd][aʊt][ʌv; əv]
Lamb , veal , pig , chickens , rabbets , and fish , are excellent ; and out of
羊肉 , 小牛肉 , 猪 , 鸡 , 榫槽 , 和 鱼 , 是 出色的 ; 和 出去 的
[ðiːz] ,
these ,
这些 ,

羊肉、小牛肉、猪肉、鸡肉、兔肉和鱼肉都很棒；其中，

[ɪf] [ðer; ðər][wɜːr; wər][noʊ] ['ʌðər] , [ə; eɪ]['tɑːlərəb(ə)l] ['mænɪdʒmənt] [meɪ] [prə'duːs] [sə'fɪʃ(ə)nt] [və'raɪəti] .
if there were no others , a tolerable management may produce sufficient variety .
如果 那里 是 不 其他的 , 一个 可容忍的 管理 可能 生产 充足的 种类 .

如果没有其他选择，尚可接受的管理方式或许能够产生足够的品种。

[noʊ][eɪdʒd]['pɜːrs(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [iːt] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌn][kən'sɪdərəb(ə)l] [miːl] [ʌv; əv]['sɑːlɪd] [fuːd] [ɪn][ðə; ði]
No aged person should eat more than one considerable meal of solid food in the
不 老年人 人 应该 吃 更多的 比 一 大量 一顿饭 的 坚硬的 食物 在 这
[deɪ] .
day .
天 .

老年人一天不应吃超过一顿像样的固体食物。

[ðə; ði] ['stʌmək] [wɪl] ['mænɪdʒ] [ə; eɪ] ['dɪnər] [wen] ['brekfəst] [ænd; ənd] ['sʌpər] [hæv; həv] [bɪn] [laɪt] :
The stomach will manage a dinner when breakfast and supper have been light :
这 胃 将要 管理 一个 晚餐 什么时候 早餐 和 晚餐 有 到过 光 :

如果早餐和晚餐吃得清淡，胃就能消化晚餐：

['ʌðərwaɪz] [ðə; ði][loʊd][ʌv; əv][wʌn] [miːl] [nɑːt] ['biːɪŋ] [gɔːn] [ɔːf] [bɪ'fɔːr] [ə'nʌðər] [ɪz] [brɔːt] [ɪn] ,

otherwise	the	load	of	one	meal	not	being	gone	off	before	another	is	brought	in	,
否则	这	加载	的	一	一顿饭	不是	存在	已消失	离开	前	其他	是	带来	在	,

否则，上一餐的剩饭还没消化完，另一餐的剩饭就送来了。

['niːðər] [wɪl] [biː; bi][dai'dʒestid] .

neither	will	be	digested	.
两者都不	将要	是	消化	.

两者都不会被消化。

['dɪnər] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] ['iːtn] [tuː] ['ɜːrli] ; [ðæt][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [meɪ][nɑːt][biː; bi]['vaɪələnt][fɔːr; fər]

Dinner	should	not	be	eaten	too	early	;	that	the	appetite	may	not	be	violent	for
晚餐	应该	不是	是	吃	也	早期的	;	那	这	食欲	可能	不是	是	暴力	为了

['sʌpər] :

supper	:
晚餐	:

晚餐不宜吃得太早，以免对晚饭食欲过盛。

[ðə; ði]['oʊldər][wiː; wi] [groʊ] , [ðə; ði] [mɔːr] ['aʊər; ɑːr] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dɪ'mɪnɪʃt] .

The	older	we	grow	,	the	more	our	food	should	be	diminished	.
这	老	我们	生长	,	这	更多的	我们的	食物	应该	是	减少	.

我们年纪越大，就越应该减少食物摄入量。

[ðɪs] [wʌz; wəz][ðə; ði] ['præktɪs] [ʌv; əv] [hɪ'pɑːkrəˌtiːz] ; [ænd; ənd][baɪ][ðə; ði] [əb'zɜːrvəns] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,

This	was	the	practice	of	Hippocrates	;	and	by	the	observance	of	it	,
这	曾是	这	实践	的	希波克拉底	;	和	经过	这	观察	的	它	,

这是希波克拉底的实践方法；而通过遵守这种方法，

[kɔːr'nɑːroʊ] [lɪvd] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [ɪk'striːm] [eɪdʒ] .

Cornaro	lived	to	his	extreme	age	.
科尔纳罗	居住地	到	他的	极端	年龄	.

科尔纳罗活到了极高龄。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	13	]
[	页	-	]

[第13页]

[wɪð; wɪθ] [rɪ'spekt] [tuː; tə] ['sʌpər] , [ðə; ði] ['laɪtər] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['betər] :

With	respect	to	supper	,	the	lighter	it	is	the	better	:
和	尊重	到	晚餐	,	这	打火机	它	是	这	更好的	:

至于晚餐，越清淡越好：

[ðoʊ] [wiː; wi][duː][nɑːt] [ə'griː] [wɪð; wɪθ] [ðoʊz] [huː] [əd'vaɪz][ðə; ði] [əu'mitɪŋ] [ðæt] [miːl] [ɪntaɪɚli] .

though	we	do	not	agree	with	those	who	advise	the	omitting	that	meal	intirely	.
尽管	我们	做	不是	同意	和	那些	WHO	建议	这	省略	那	一顿饭	完全地	.

虽然我们并不赞同那些建议完全省略这顿饭的人。

[ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði] [ruːl] [ʌv; əv] [helθ] .

Moderation	is	the	rule	of	health	.
适度	是	这	规则	的	健康	.

适度是健康的准则。

[ðeɪ] [wɜːr; wər][ɪn][ðə; ði] [raɪt] [huː] [dɪ'klerd] [ðə; ði] ['mɪstʃɪf] [ʌv; əv] ['hevi] ['sʌpəz] ;

They	were	in	the	right	who	declared	the	mischief	of	heavy	suppers	;
他们	是	在	这	正确的	WHO	声明	这	恶作剧	的	重的	晚餐	;

那些宣称晚餐过于丰盛有害的人是对的；

[bʌt; bət][ðə; ði]['poʊəts][hæv; həv] [lɔːŋ] [sɪns] [toʊld][juː 'es] [wʌt] [sɔːrt][ʌv; əv]['piːp(ə)l] [ðoʊz] [ɑːr; ər] ,

but	the	poets	have	long	since	told	us	what	sort	of	people	those	are	,
但	这	诗人	有	长的	自从	讲述	我们	什么	种类	的	人们	那些	是	,

但诗人早已告诉我们，这些人是什么样的人。

[huː] , [ɪn] [əˈvɔɪdɪŋ] [ə; eɪ] [fɔːlt] , [rʌʃ] [ˈɪntuː][ɪts] [ˈkɑːntreri] .
who , in avoiding a fault , rush into its contrary .
WHO , 在 避免 一个 过错 , 匆忙 进入 它是 相反 .

他们为了避免犯错，反而犯了相反的错误。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [ˈmiːdiəm] [ʃʊr] [bɪˈtwiːn] [ə; eɪ] [ˈhevi] [ˈsʌpər] , [ænd; ənd] [ˈemptinəs] ; [ænd; ənd] [ðæt]
There is a medium sure between a heavy supper , and emptiness ; and that
那里 是 一个 中等的 当然 之间 一个 重的 晚餐 , 和 空虚 ; 和 那
[ɪz] [best] .
is best .
是 最好的 .

丰盛的晚餐和空腹之间肯定存在一种适度的饮食方式；而这才是最好的。

[let] [ðə; ðɪ] [oʊld] [mæn] [iːt] [ˈlɪkwɪdz] ; [ænd; ənd] [ʌv; əv] [ɔːl] [ˈlɪkwɪd] [ˈdaiəts] ,
Let the old man eat liquids ; and of all liquid diets ,
让 这 老的 男人 吃 液体 ; 和 的 全部 液体 饮食 ,

让老人吃流质食物；在所有流质食物中，

[ðoʊz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ˈpɑːrtli] [kəmˈpoʊzd] [ʌv; əv] [mɪlk] [ɑːr; ər] [best] [fɔːr; fər] [hɪm; ɪm] .
those which are partly composed of milk are best for him .
那些 哪个 是 部分 由 的 牛奶 是 最好的 为了 他 .

那些含有牛奶成分的食物最适合他。

[ðə; ðɪ] [daɪˈdʒestɪv] [ˈfækltiz] [ɪn] [æn; ən] [oʊld] [mæn] [ɑːr; ər] [wiːk] ; [bʌt; bət] [mɪlk] [ɪz] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈmænər]
The digestive faculties in an old man are weak ; but milk is in a manner
这 消化 学院 在 一个 老的 男人 是 虚弱的 ; 但 牛奶 是 在 一个 方式
[ˈredi] [daiˈdʒestid] .
ready digested .
准备好 消化 .

老年人的消化功能较弱，但牛奶却很容易被消化。

[hiː; hi] [ˈwɒnts] [æn; ən] [ˈiːzi] [ˈnɜːrɪʃmənt] ; [ænd; ənd] [ðɪs] [əˈfɔːrdz] [ˌaɪ ˈtiː] ; [wɪˈðaʊt] [ˈləʊdɪŋ] [ðə; ðɪ]
He wants an easy nourishment ; and this affords it ; without loading the
他 想要 一个 简单的 营养 ; 和 这 提供 它 ; 没有 加载中 这
[ˈstʌmək] ,
stomach ,
胃 ,

他想要的是容易摄取营养的食物；而这种食物正好满足了他的需求；既不会给胃造成负担，又能满足他的需求。

[ɔːr] [əˈpresɪŋ] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈdʊrɪŋ] [ðə; ðɪ] [ˈaʊərz] [ʌv; əv] [rest] .
or oppressing it during the hours of rest .
或者 压迫 它 期间 这 小时 的 休息 .

或者在休息时间压制它。

[ˈæsɪz] [mɪlk] [ɪz] [moʊst] [ˈiːzi] [ʌv; əv] [daɪˈdʒestʃən] : [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] [ðæt] , [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [smɔːl] [toʊst] ,
Asses milk is most easy of digestion : a pint of that , with a small toast ,
亚斯 牛奶 是 最多 简单的 的 消化 : 一个 品脱 的 那 , 和 一个 小的 吐司 ,

驴奶最容易消化：一品脱驴奶，配上一小片烤面包，

[ˈiːtn] [tuː] [ˈaʊərz] [bɪˈfɔːr] [bed] - [taɪm] , [wɪl] [biː; bi] [ˈnɜːrɪʃɪŋ] ; [ænd; ənd] [sɪt] [ˈiːzi] [ɑːn] [ðə; ðɪ]
eaten two hours before bed - time , will be nourishing ; and sit easy on the
吃 二 小时 前 床 - 时间 , 将要 是 滋养 ; 和 坐 简单的 在 这
[ˈstʌmək] .
stomach .
胃 .

睡前两小时食用，营养丰富，而且容易消化。

[ðə; ði]['vælju:][ʌv; əv] ['æsɪz] [mɪlk][ɪz][ɪts] ['laɪtnəs] : [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] [kaʊ] [ɪz] ['rɪtʃər] [ænd; ənd]

The	value	of	asses	milk	is	its	lightness	:	that	of	the	cow	is	richer	and
这	价值	的	亚斯	牛奶	是	它是	亮度	:	那	的	这	奶牛	是	更富有	和

['hevɪərðən'er] .

heavier	.
较重	.

驴奶的价值在于其轻盈；而牛奶则更浓郁、更厚重。

[ðoʊz] [hu:] [ju:z][ðə; ði] ['lætər] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] ,

Those	who	use	the	latter	in	the	country	,
那些	WHO	使用	这	后者	在	这	国家	,

那些在该国使用后者的人，

[ʃʊd; ʃəd][mɪks][ˌaɪ 'ti:][fɜ:rst][wɪð; wɪθ][æn; ən]['i:kwəl]['kwɑ:ntəti][ʌv; əv][sɔ:ft]['wɔ:tər] : [ɪn] ['lʌndən] [ðɪs] [ker] [ɪz]

should	mix	it	first	with	an	equal	quantity	of	soft	water	:	in	London	this	care	is
应该	混合	它	第一的	和	一个	平等的	数量	的	柔软的	水	:	在	伦敦	这	关心	是

[ʌn'nesəseri] ,

unnecessary	,
不必要	,

应该先用等量的软水混合：在伦敦，这种做法是不必要的。

[ðoʊz] [hu:] [sel] [mɪlk][du:][ˌaɪ 'ti:][fɔ:r; fər][ðem; ðəm] .

those	who	sell	milk	do	it	for	them	.
那些	WHO	卖	牛奶	做	它	为了	他们	.

卖牛奶的人都是为他们做的。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	14	]
[	页	-	]

[第14页]

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['meni] ['ʌðər] ['meθədz] [ɪn] [wɪtʃ] [mɪlk][ɪz]['prɑ:pər] : [mɪlk] ['pɑ:tɪdʒ] , [ænd; ənd] [θɪn] [raɪs]

There	are	many	other	methods	in	which	milk	is	proper	:	milk	pottage	,	and	thin	rice
那里	是	许多	其他	方法	在	哪个	牛奶	是	恰当的	:	牛奶	浓汤	,	和	薄的	米

[mɪlk] ,

milk	,
牛奶	,

还有许多其他做法也需要用到牛奶：例如牛奶粥和稀米浆。

[wɪl] [gɪv] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] .

will	give	a	change	.
将要	给	一个	改变	.

这将带来改变。

[bʌt; bət][sʌm; səm] ['fɑ:rðər] ['pli:zɪŋ] [və'raɪəti] [ni:d] [nɑ:t][bi:; bi] [dɪ'naɪd] .

But	some	farther	pleasing	variety	need	not	be	denied	.
但	一些	更远	令人愉悦	种类	需要	不是	是	否认	.

但也不应否认，我们还可以增添一些令人愉悦的多样性。

[wi:k] [brɔ:θ] [ʌv; əv] [vi:l] , ['tʃɪkɪn] , [ænd; ənd] ['mʌt(ə)n] , [meɪ] [bi:; bi] [i:t] [ə'keɪʒ(ə)nəli] ; [ænd; ənd]

Weak	broths	of	veal	,	chicken	,	and	mutton	,	may	be	eat	occasionally	;	and
虚弱的	肉汤	的	小牛肉	,	鸡	,	和	羊肉	,	可能	是	吃	偶尔	;	和

['dʒeliz] ['ɑ:nɪstli] [meɪd] [æt; ət][hoʊm] ,

Jellies	honestly	made	at	home	,
果冻	诚实地	制成	在	家	,

偶尔可以吃些清淡的小牛肉、鸡肉和羊肉汤；以及自家诚实制作的果冻。

[ɑ:r; ər]['prɑ:pər] , [seɪf] , [ænd; ənd] ['hoʊlsəm] .

are	proper	,	safe	,	and	wholesome	.
是	恰当的	,	安全的	,	和	健康	.

是合适的、安全的、有益健康的。

[ðiːz] [θɪŋz] [wɪl] ['ænsər] [ðə; ði] [tuː] ['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz][ʌv; əv] ['nɜːrɪʃɪŋ] , [ænd; ənd] ['mɔɪsnɪŋ] ;

These	things	will	answer	the	two	purposes	of	nourishing	,	and	moistening	;
这些	事物	将要	回答	这	二	目的	的	滋养	,	和	润湿	;

这些东西可以达到滋养和润泽这两个目的；

[fɔːr; fər][eɪdʒd]['pɝːsənz][ɑːr; ər]['nætʃ(ə)rəli][tuː][draɪ] .

for	aged	persons	are	naturally	too	dry	.
为了	老年人	人	是	自然	也	干燥	.

老年人的体质自然过于干燥。

[ðə; ði] ['brekfəst] [ɪz][nɑːt] ['veri] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] .

The	breakfast	is	not	very	important	.
这	早餐	是	不是	非常	重要的	.

早餐并不重要。

[ðoʊz] [huː] [iːt] [noʊ] ['sʌpər] [ɑːr; ər] [tuː] ['hʌŋgri] [ɪn][ə; eɪ] ['mɔːrnɪŋ] ;

Those	who	eat	no	supper	are	too	hungry	in	a	morning	;
那些	WHO	吃	不	晚餐	是	也	饥饿的	在	一个	早晨	;

不吃晚饭的人早上会饿得不行；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['stʌmək] ['biːɪŋ] ['loʊdɪd] [wɪð; wɪθ] [wʌt] [ðeɪ] [teɪk] [æt; ət] [ðæt] [taɪm] ,

and	the	stomach	being	loaded	with	what	they	take	at	that	time	,
和	这	胃	存在	已加载	和	什么	他们	拿	在	那	时间	,

而他们的胃里也充满了当时他们摄入的东西。

[ɪz][ðə; ði] [les] ['eɪb(ə)l][tuː; tə][daɪ'dʒest][ə; eɪ] ['dɪnər] .

is	the	less	able	to	digest	a	dinner	.
是	这	较少的	有能力的	到	消化	一个	晚餐	.

不太能消化晚餐的人。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['riːz(ə)n][wiː; wi][əd'vaɪs][oʊld]['pɝːsənz][tuː; tə] [iːt] ['sʌpəz] , [ʌv; əv][ə; eɪ] [raɪt] [kaɪnd] ;

This	is	the	reason	we	advice	old	persons	to	eat	suppers	,	of	a	right	kind	;
这	是	这	原因	我们	建议	老的	人	到	吃	晚餐	,	的	一个	正确的	种类	;

这就是我们建议老年人吃正餐的原因；

[ðiːz] [teɪk] [ɔːf][ðə; ði] [tuː] [kiːn] [edʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mɔrnɪŋz] ['æpɪtaɪt] ;

these	take	off	the	too	keen	edge	of	the	morning's	appetite	;
这些	拿	离开	这	也	敏锐的	边缘	的	这	早晨	食欲	;

这些食物可以缓解早晨过于强烈的食欲；

[ænd; ənd][ðer; ðər] [wɪl] [rɪ'meɪn] [dʒʌst][soʊ] [mʌtʃ] [dɪ'zaɪər][tuː; tə] [iːt] ,

and	there	will	remain	just	so	much	desire	to	eat	,
和	那里	将要	保持	只是	所以	很多	欲望	到	吃	,

而人们对食物的渴望终究还是会存在的。

[æz; əz] [wɪl] [liːd] [ðem; ðəm][tuː; tə][get][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['ɪntuː][ðə; ði] ['stʌmək] [wɪ'ðaʊt] ['ləʊdɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

as	will	lead	them	to	get	a	little	into	the	stomach	without	loading	it	.
作为	将要	带领	他们	到	得到	一个	小的	进入	这	胃	没有	加载中	它	.

这样一来，它们就能少量地进入胃里，而不会造成胃部负担。

[men] [meɪ] [fæst] [ə'weɪ] [ðer; ðər] ['æpɪtaɪt] ; [ænd; ənd][ðer; ðər] ['paʊər] [ʌv; əv][daɪ'dʒestʃən][goʊz][wɪð; wɪθ]

Men	may	fast	away	their	appetite	;	and	their	power	of	digestion	goes	with
男人	可能	快速地	离开	他们的	食欲	;	和	他们的	力量	的	消化	去	和

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

男人可以通过禁食来抑制食欲；他们的消化能力也会随之下降。

[ðə; ði] [kən'dʌkt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] ['regjuleits] [ðə; ði] [helθ] ; [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [pɔɪnt] [nɑːt]

The	conduct	of	the	appetite	regulates	the	health	;	and	this	is	a	point	not
这	执行	的	这	食欲	监管	这	健康	;	和	这	是	一个	观点	不是

[ɪ'nʌf] [rɪ'gɑːrdɪd] .

enough	regarded	.
足够的	认为	.

食欲的调节影响着健康；这一点常常被人们忽视。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][æz; əz] [ɪ'senʃ(ə)l] [nɑːt][tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['stʌmək] ['empti] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][tuː; tə]

It	is	as	essential	not	to	keep	the	stomach	empty	,	as	it	is	not	to
它	是	作为	基本的	不是	到	保持	这	胃	空的	,	作为	它	是	不是	到

[ˌoʊvər'loʊd][ˌaɪ 'tiː] .

overload	it	.
超载	它	.

胃不能空着，这一点和胃不能吃得太饱一样重要。

[wɪnd] [ɪz]

Wind	is
风	是

风是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	15	]
[	页	-	]

[第15页]

[ðə; ði] ['kɑːnsɪkwens] [ʌv; əv] ['emptinəs] ; [ænd; ənd] [ðɪs] ['ɔːlweɪz] [dɪ'stəːbz] [ɪts] ['ɑːfɪs] .

the	consequence	of	emptiness	;	and	this	always	disturbs	its	office	.
这	结果	的	空虚	;	和	这	总是	扰乱	它是	办公室	.

空虚的后果；而这总是会扰乱它的作用。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['kɑːnstəntli] [kept] [æt; ət][ɪts] [duː] [ɪm'plɔɪmənt] [ɪn] [əd'vænst] [pɪrɪədz] [ʌv; əv][laɪf] ;

It	should	be	constantly	kept	at	its	due	employment	in	advanced	periods	of	life	;
它	应该	是	不断地	保留	在	它是	到期的	就业	在	先进的	时期	的	生活	;

在人生的后期阶段，应该始终保持其应有的作用；

[ænd; ənd] [ðɪs] [baɪ] [smɔːl] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv]['prɑːpər] [fuːd] .

and	this	by	small	quantities	of	proper	food	.
和	这	经过	小的	数量	的	恰当的	食物	.

而这只需要少量合适的食物。

['ðerfɔːr] ['brekfəsts] [ɑːr; ər][æz; əz] ['nesəseri] [æz; əz] ['sʌpəz] :

Therefore	breakfasts	are	as	necessary	as	suppers	:
所以	早餐	是	作为	必要的	作为	晚餐	:

因此，早餐和晚餐一样重要：

['oʊnli] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər] ['trʌbld] [wɪð; wɪθ] [flem] [ʃʊd; ʃəd] [iːt] [les] [æt; ət] [ðɪs] [miːl] [ðæn; ðən]

only	those	who	are	troubled	with	phlegm	should	eat	less	at	this	meal	than
仅有的	那些	WHO	是	麻烦	和	痰	应该	吃	较少的	在	这	一顿饭	比

['ʌðər] .

others	.
其他的	.

只有那些痰多的人才应该在这一餐中少吃一些。

[ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv] ['tʃɔːklət] , [nɑːt] [meɪd] [tuː] [strɔːŋ] , [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['brekfəst] .

A	cup	of	chocolate	,	not	made	too	strong	,	is	a	good	breakfast	.
一个	杯子	的	巧克力	,	不是	制成	也	强的	,	是	一个	好的	早餐	.

一杯不太浓的热巧克力是不错的早餐。

['kɔ:fi] [aɪ]['kænɑ:t] [əd'vaɪz]['dʒen(ə)rəli] : [bʌt; bət][ðə; ði] [ik'sepʃənz] [ə'genst] [ti:] [ɑ:r; ər][ɪn][ə; eɪ] [greɪt]
Coffee **I** **cannot** **advise** **generally** **:** **but** **the** **exceptions** **against** **tea** **are** **in** **a** **great**
咖啡 我 不能 建议 一般来说 : 但 这 例外情况 反对 茶 是 在 一个 伟大的
['meʒər] ['graʊndləs] .
measure **groundless** **.**
措施 无根据的 .

我无法对咖啡提出一般性建议；但反对喝茶的说法在很大程度上是没有根据的。

[ɪf] [æn; ən] ['eldərli] ['pɜ:rs(ə)n] [laɪks] [ti:] , [hi:; hi] [ni:d] [nɑ:t][dɪ'naɪ][ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][hɪm'self][fɔ:r; fər] ['brekfəst]
If **an** **elderly** **person** **likes** **tea** **,** **he** **need** **not** **deny** **it** **to** **himself** **for** **breakfast**
如果 一个 老年 人 点赞 茶 , 他 需要 不是 否定 它 到 他自己 为了 早餐
.
:
.

如果一位老人喜欢喝茶，他不必在早餐时放弃喝茶的权利。

[let] [hɪm; ɪm][ju:z][ðə; ði][pleɪn] [gri:n] [sɔ:rt][ʌv; əv][ˌsɪks'ti:n] ['ʃɪlɪŋ] [ə; eɪ] [paʊnd] , [ænd; ənd] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:]
Let **him** **use** **the** **plain** **green** **sort** **of** **sixteen** **shillings** **a** **pound** **,** **and** **make** **it**
让 他 使用 这 清楚的 绿色的 种类 的 十六 先令 一个 磅 , 和 制作 它
[wel] ;
well **;**
出色地 ;

让他用每磅十六先令的普通绿色土豆，好好做土豆；

['teɪkɪŋ] [ker] [ðə; ði]['wɔ:tər] [bɔɪlz] , [ænd; ənd] [ə'laʊɪŋ] [soʊ] [mʌtʃ] [ti:] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ʌv; əv]
taking **care** **the** **water** **boils** **,** **and** **allowing** **so** **much** **tea** **that** **it** **may** **be** **of**
采取 关心 这 水 沸腾 , 和 允许 所以 很多 茶 那 它 可能 是 的
[sə'fɪʃ(ə)nt] [streŋθ] ,
sufficient **strength** **,**
充足的 力量 ,

确保水烧开，并加入足够的茶叶，使茶汤浓度足够。

[wɪ'ðaʊt] ['stændɪŋ] [tu:] [lɔ:ŋ] [ə'pɑ:n][ðə; ði] [li:vz] .
without **standing** **too** **long** **upon** **the** **leaves** **.**
没有 常设 也 长的 之上 这 树叶 .

不要在叶子上停留太久。

[let] [hɪm; ɪm] [drɪŋk] [θri:] ['mɑ:dərət] [kʌps] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['ʃʊgər] [ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] [di:l]
Let **him** **drink** **three** **moderate** **cups** **,** **with** **a** **little** **sugar** **and** **a** **good** **deal**
让 他 喝 三 缓和 杯子 , 和 一个 小的 糖 和 一个 好的 交易
[ʌv; əv] [mɪlk] ;
of **milk** **;**
的 牛奶 ;

让他喝三杯适量的牛奶，加少许糖；

[ænd; ənd] [teɪk] [ˌaɪ 'ti:] ['ni:ðər] [tu:] [hɑ:t] , [nɔ:r] ['mɔ:kɪʃlɪ] [ku:l] .
and **take** **it** **neither** **too** **hot** **,** **nor** **mawkishly** **cool** **.**
和 拿 它 两者都不 也 热的 , 也不 伤感地 凉爽的 .

不要太热情，也不要太冷淡。

[let] [hɪm; ɪm] [i:t] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ] [θɪn] [slaɪs][ɔ:r] [tu:] [ʌv; əv] [gʊd] [bred] ,
Let **him** **eat** **with** **it** **a** **thin** **slice** **or** **two** **of** **good** **bread** **,**
让 他 吃 和 它 一个 薄的 片 或者 二 的 好的 面包 ,

让他配着一两片薄薄的好面包一起吃。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] : [ænd; ənd][hi:; hi] [wɪl] [faɪnd][ɔ:l] [ðɪs] ['nɜ:rɪʃɪŋ] [ænd; ənd] ['eksələnt] .
with **a** **little** **butter** **:** **and** **he** **will** **find** **all** **this** **nourishing** **and** **excellent** **.**
和 一个 小的 黄油 : 和 他 将要 寻找 全部 这 滋养 和 出色的 .

加一点黄油，他就会觉得这些食物营养丰富，味道极佳。

[ðə; ði] ['vɜːrtʃʊ] [ʌv; əv] [tiː] [ðʌs] [dræŋk][ɑːr; ər][æz; əz]

The	virtues	of	tea	thus	drank	are	as
这	美德	的	茶	因此	喝	是	作为

这样饮用的茶的益处是：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	16	]
[	页	-	]

[第16页]

[kən'sɪdərəb(ə)l] , [æz; əz][ɪts][bæd]['kwɑːlətiz] [wen] [ɪl] ['mænɪdʒd] .

considerable	,	as	its	bad	qualities	when	ill	managed	.
大量	,	作为	它是	坏的	品质	什么时候	患病的	管理	.

相当可观，但如果管理不善，也会产生不良后果。

[ɪn] [ðɪs] ['mænər] , [ˌaɪ 'tiː] ['streŋθnz] [ðə; ði] ['stʌmək] , [ænd; ənd][ə'sists][daɪ'dʒestʃən] : [ˌaɪ 'tiː] [kiːps]

In	this	manner	,	it	strengthens	the	stomach	,	and	assists	digestion	:	it	keeps
在	这	方式	,	它	加强	这	胃	,	和	助攻	消化	:	它	保持

[ðə; ði]['bɑːdi][frʌm; frəm] ['emptinəs] ,

the	body	from	emptiness	,
这	身体	从	空虚	,

这样一来，它就能强健胃部，帮助消化，防止身体感到饥饿。

[wɪ'ðaʊt] ['ləʊdɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] : [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər] ['dɪnər] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði] ['betər] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] ;

without	loading	it	:	the	appetite	for	dinner	will	be	the	better	for	it	;
没有	加载中	它	:	这	食欲	为了	晚餐	将要	是	这	更好的	为了	它	;

无需负重：这样会更有利于晚餐的胃口；

[ænd; ənd][ðə; ði][daɪ'dʒestʃən] [wɪl] [biː; bi]['ɔːlsoʊ] [mɔːr] ['pɜːrfɪkt] .

and	the	digestion	will	be	also	more	perfect	.
和	这	消化	将要	是	还	更多的	完美的	.

消化功能也会更加完善。

[tiː] [ɪn] [ðɪs] ['kwɑːntəti][ɪz] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['ɔːlsoʊ][fɔːr; fər][ðə; ði] [greɪt] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv][daɪ'luːtɪŋ] ;

Tea	in	this	quantity	is	sufficient	also	for	the	great	purpose	of	diluting	;
茶	在	这	数量	是	充足的	还	为了	这	伟大的	目的	的	稀释	;

这个量的茶叶也足以用于稀释饮料；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [ri'freʃiz] [ðə; ði]['spɪrɪts] [mɔːr] [ðæn; ðən]['eni] ['ʌðər] ['lɪkwɪd] .

and	it	refreshes	the	spirits	more	than	any	other	liquid	.
和	它	刷新	这	烈酒	更多的	比	任何	其他	液体	.

它比任何其他液体都更能提神醒脑。

[ðə; ði][best] [drɪŋk][æt; ət] [miːlz] [ɪz][mɔːlt] ['lɪkər] , [nɑːt] [tuː] [strɔːŋ] : [smɔːl] [eɪl] [ɪz] ['betər] [ðæn; ðən]

The	best	drink	at	meals	is	malt	liquor	,	not	too	strong	:	small	ale	is	better	than
这	最好的	喝	在	餐	是	麦芽	酒	,	不是	也	强的	:	小的	麦芽酒	是	更好的	比

['teɪbl] - [bɪr] ;

table	-	beer	;
桌子	-	啤酒	;

用餐时最好的饮料是麦芽酒，不要太烈：淡啤酒比普通啤酒好；

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kiːp] [tuː; tə][ə; eɪ] [duː] [taɪm][fɔːr; fər] [seɪf] [juːz] .

because	it	will	keep	to	a	due	time	for	safe	use	.
因为	它	将要	保持	到	一个	到期的	时间	为了	安全的	使用	.

因为它能保持适当的使用时间，确保安全使用。

[sʌm; səm] [waɪn] [ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə][oʊld][men] : [ænd; ənd] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] ,

Some	wine	is	necessary	to	old	men	:	and	according	to	the	constitution	,
一些	葡萄酒	是	必要的	到	老的	男人	:	和	根据	到	这	宪法	,

[ænd; ənd]['fɔːrmər] ['mænər] [ʌv; əv][laɪf] ,

and	former	manner	of	life	,
和	以前的	方式	的	生活	,

老年人需要喝点酒：这取决于他们的体质和以往的生活方式。

[mɔːr] [meɪ] [biː; bi][bɔːrn][baɪ][sʌm; səm] [wɪˈðaʊt] [ˌɪnkənˈviːniəns] .
more may be born by some without inconvenience .
更多的 可能 是 出生 经过 一些 没有 不便 .

有些人或许能承受更多，而不会感到不便。

[ʌv; əv][ɔːl] [waɪnz] [sæk] [ɪz][ðə; ði][best] , [ɪf] [ˌaɪ ˈtiː][kæn; kən][biː; bi] [əbˈteɪnd] [ˈdʒenjuɪn] ;
Of all wines sack is the best , if it can be obtained genuine ;
的 全部 葡萄酒 解雇 是 这 最好的 , 如果 它 能 是 获得 真的 ;

在所有葡萄酒中，萨克酒是最好的，如果能买到正宗的萨克酒的话；

[ænd; ənd][ðə; ði][nekst][best][ɪz][ˈmaʊnt(ə)n] .
and the next best is mountain .
和 这 下一个 最好的 是 山 .

其次就是山。

[æz; əz] [əˈkeɪʒn] [ʃæl; ʃəl][rɪˈkwaɪər] , [ðə; ði] [ˈsʌpər] [fuːdz] [hɪr] [dəˈrektɪd] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [baɪ] [weɪ]
As occasion shall require , the supper foods here directed may be used by way
作为 场合 将 要求 , 这 晚餐 食物 这里 指导 可能 是 用过的 经过 方式
[ʌv; əv] [ˈdɪnər] ;
of dinner ;
的 晚餐 ;

根据场合需要，这里列出的晚餐食物可以作为正餐食用；

[ænd; ənd] [brɔːθ] [meɪ] [ˈiːv(ə)n][biː; bi] [ˈnesəseri] [ˈsʌmtaɪmz] [fɔːr; fər] [ˈbrekfəst] .
and broths may even be necessary sometimes for breakfast .
和 肉汤 可能 甚至 是 必要的 有时 为了 早餐 .

有时，早餐甚至可能需要喝肉汤。

[wen] [ðə; ði] [ˈstʌmək] [ˈkænɑːt][daɪˈdʒest][ˈsɑːlədz] , [ðiːz] [ˈlɪkwɪd] [ˈnɜːrɪʃmənt] [ʃʊd; ʃəd] [səˈplaɪ] [ðə; ði]
When the stomach cannot digest solids , these liquid nourishments should supply the
什么时候 这 胃 不能 消化 固体 , 这些 液体 营养 应该 供应 这
[pleɪs] :
place :
地方 :

当胃无法消化固体食物时，这些液体营养物质就应该取而代之：

[ænd; ənd] [wen] [mɔːr] [ˈnɜːrɪʃɪŋ] [θɪŋz] [ɑːr; ər][ˈwɑːntɪd] , [ə; eɪ] [brɔːθ] [ˈbrekfəst] [ɪz] [ˈeksələnt] .
and when more nourishing things are wanted , a broth breakfast is excellent .
和 什么时候 更多的 滋养 事物 是 通缉 , 一个 肉汤 早餐 是 出色的 .

如果想吃点更有营养的东西，一碗肉汤早餐就非常棒。

[ˈvaɪpərz][ɑːr; ər] [ɪkˈstəʊld] , [bʌt; bət] - [tɪz][æn; ən]
Vipers are extolled , but ' tis an
蝰蛇 是 赞扬 , 但 - 的 一个

毒蛇被吹捧，但这却是.....

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 17]
[页 -]

[第17页]

[ˈaɪd(ə)l][ˈfænsi] : [aɪ][hæv; həv] [faʊnd] , [ɑːn] [rɪˈpiːtɪd] [ˈtraɪəlz] , [brɔːθ] [ʌv; əv] [viːl] , [ænd; ənd] [ˈtʃɪkɪnz] ,
idle fancy : I have found , on repeated trials , broth of veal , and chickens ,
闲置的 想要 : 我 有 成立 , 在 重复 试验 , 肉汤 的 小牛肉 , 和 鸡 ,
[ɪz] [mʌtʃ] [ˈbetər] .
is much better .
是 很多 更好的 .

闲暇时的奇想：我反复尝试后发现，小牛肉和鸡肉熬制的汤味道要好得多。

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌaɪ 'viː] .

IV	.
第四	.

四、

[ʌv; əv][ðə; ði] [fuːdz] ['pɜːsənz] [ɪn] ['jɪrz] [ʃʊd; ʃəd] [ə'vɔɪd] .

Of	the	foods	persons	in	years	should	avoid	.
的	这	食物	人	在	年	应该	避免	.

老年人应该避免食用的食物。

['evri] [θɪŋ] [ðæt] [ɪz] ['hevi] , [ænd; ənd][hɑːrd][ʌv; əv][daɪ'dʒestʃən] , [mʌst; məst][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

Every	thing	that	is	heavy	,	and	hard	of	digestion	,	must	be	avoided	.
每一个	事物	那	是	重的	,	和	难的	的	消化	,	必须	是	避免	.

凡是油腻、难以消化的食物，都应该避免食用。

[ðoʊ] - ['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] [θɔːt] ['ɪnəs(ə)nt] ; [tuː] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðem; ðəm] [wɪl] [ɪn][sʌm; səm]

Tho	'	vegetables	may	be	thought	innocent	;	too	much	of	them	will	in	some
虽然	-	蔬菜	可能	是	想法	清白的	;	也	很多	的	他们	将要	在	一些

['keɪsɪz] [pruːv] ['hɜːrtfl] :

cases	prove	hurtful	:
案例	证明	伤人的	:

虽然人们可能认为蔬菜无害，但过量食用在某些情况下也会有害：

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɑːr; ər]['sɜːrt(ə)n][kaɪndz] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][let] [ə'loʊn] [ɪn'taɪərli] .

and	there	are	certain	kinds	that	should	be	let	alone	entirely	.
和	那里	是	肯定	种类	那	应该	是	让	独自的	完全	.

还有一些种类的东西应该完全不要碰。

['kærəts] [ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] , [noʊ] [wiːk] ['stʌmək] [kæn; kən][daɪ'dʒest][ðem; ðəm] : ['tɜːnɪps]

Carrots	are	to	be	avoided	,	no	weak	stomach	can	digest	them	:	turnips
胡萝卜	是	到	是	避免	,	不	虚弱的	胃	能	消化	他们	:	萝卜

[ɑːr; ər] ['ɪnəs(ə)nt] ;

are	innocent	;
是	清白的	;

胡萝卜应该避免食用，任何肠胃不好的人都无法消化它；萝卜则无害；

[ænd; ənd] ['pɑːsnips] [ɑːr; ər] ['nɜːrɪʃɪŋ] .

and	parsnips	are	nourishing	.
和	欧防风	是	滋养	.

欧防风营养丰富。

['sælədz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ʃʌnd] : ['kæbɪdʒ] , [ænd; ənd][ɔːl][ɪts][kaɪndz] , [briːd] [wɪnd] ; [bʌt; bət]

Salads	should	be	shunned	:	cabbage	,	and	all	its	kinds	,	breed	wind	;	but
沙拉	应该	是	被排斥	:	卷心菜	,	和	全部	它是	种类	,	品种	风	;	但

[ə'spærəgəs][ɪz][ˌdaɪju'retɪk] ;

asparagus	is	diuretic	;
芦笋	是	利尿剂	;

应该避免食用沙拉：卷心菜及其所有品种都会引起胀气；但芦笋有利尿作用；

[ænd; ənd][ɪz] ['eksələnt] [ə'genst] [ðæt] ['kɑːmən] [oʊld]['mænz] [kəm'pleɪnt] , [ðə; ði]['græv(ə)l] .

and	is	excellent	against	that	common	old	man's	complaint	,	the	gravel	.
和	是	出色的	反对	那	常见的	老的	男人的	抱怨	,	这	碎石	.

它对老年人常见的抱怨——砂砾——非常有效。

[bæd] [tʃiːz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ; [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [wɜːrs] [ðæn; ðən] ['iːtɪŋ] [tuː]

Bad	cheese	should	be	avoided	;	and	there	is	nothing	worse	than	eating	too
坏的	奶酪	应该	是	避免	;	和	那里	是	没有什么	更糟	比	吃	也

[mʌtʃ] ['bʌtər] :

much	butter	:
很多	黄油	:

应该避免食用劣质奶酪；而且，没有什么比吃太多黄油更糟糕的了：

[bʌt; bət] ['veri] [faɪn] ['tʃeʃər] [tʃi:z] ; [ɔ:r][ðə; ði] - [ɪn][ə; eɪ] [smɔ:l] ['kwɑ:ntəti]['æftər] ['ʌðər] [fu:d]

but	very	fine	Cheshire	cheese	;	or	the	Parmezan	in	a	small	quantity	after	other	food
但	非常	美好的	柴郡	奶酪	;	或者	这	-	在	一个	小的	数量	后	其他	食物

,

;

,

但要搭配非常上等的柴郡奶酪；或者在食用其他食物后少量享用帕尔马干酪。

[ɑ:r; ər][nɑ:t] [ə'mɪs] .

are	not	amiss	.
是	不是	错误	.

并没有错。

[ɔ:l] [ʃɑ:rp] - ['teɪstɪd] [θɪŋz] , ['weðər] [ɪn] [fu:d]

All	sharp	-	tasted	things	,	whether	in	food
全部	锋利的	-	尝过	事物	,	无论	在	食物

所有味道辛辣的东西，无论是在食物中还是在其他地方。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	18	]
[	页	-	]

[第18页]

[ɔ:r] [drɪŋk] , [ɑ:r; ər] ['kerfəli] [tu:; tə][bi:; bi] [ʃʌnd] .

or	drink	,	are	carefully	to	be	shunned	.
或者	喝	,	是	小心	到	是	被排斥	.

或者饮酒，都应该尽量避免。

[ðeɪ] ['kænɑ:t][bi:; bi] ['nu:trəl] [ə'pɑ:n][ðə; ði] ['stʌmək] ;

They	cannot	be	neutral	upon	the	stomach	;
他们	不能	是	中性的	之上	这	胃	;

它们对胃部不可能无害；

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [mʌtʃ] [mɔ:r] ['laɪkli] [tu:; tə][du:][hɑ:rm][ðæn; ðən] [gʊd] .

and	they	are	much	more	likely	to	do	harm	than	good	.
和	他们	是	很多	更多的	可能	到	做	伤害	比	好的	.

它们造成伤害的可能性远大于带来益处的可能性。

[fru:ts] [ʌv; əv][ə; eɪ] [du:] ['raɪpnəs] , [ɑ:r; ər] ['ɪnəs(ə)nt] ;

Fruits	of	a	due	ripeness	,	are	innocent	;
水果	的	一个	到期的	成熟度	,	是	清白的	;

成熟度合适的果实是无害的；

[ænd; ənd] [mʌtʃ] [mɔ:r] [gʊd] [ðæn; ðən] [ðɪs] [meɪ] [bi:; bi] [sed] [ʌv; əv][ðem; ðəm] : [ˌʌn'raɪp] , [ðeɪ] [hɜ:rt]

and	much	more	good	than	this	may	be	said	of	them	:	unripe	,	they	hurt
和	很多	更多的	好的	比	这	可能	是	说	的	他们	:	生	,	他们	伤害

[ðə; ði] ['stʌmək] ,

the	stomach	,
这	胃	,

而且它们还有更多优点：未成熟的果实会伤胃，

[ænd; ənd]['ɔ:f(ə)n] [brɪŋ] [ɑ:n]['deɪndʒərəs] ['kəulik] .

and	often	bring	on	dangerous	cholics	.
和	经常	带来	在	危险的	胆汁淤积症	.

而且常常会引发危险的绞痛。

['kju:kʌmbərz] ['wi:kən] [ðə; ði][daɪ'dʒestʃən] ; [ænd; ənd] ['greɪtli] [prɪ'vent] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd]

Cucumbers	weaken	the	digestion	;	and	greatly	prevent	the	natural	and
黄瓜	削弱	这	消化	;	和	非常	防止	这	自然的	和

['nesəseri] [sɪ'kri:ʃənz] .

necessary	secretions	.
必要的	分泌物	.

黄瓜会削弱消化功能，并大大抑制人体自然而必要的分泌。

[ðə; ði][paɪn] - ['æp(ə)l] , [ðə; ði][moʊst] ['plez(ə)nt] [ʌv; əv][ɔ:l] [fru:ts] , [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst]['deɪndʒərəs]

The	pine	-	apple	,	the	most	pleasant	of	all	fruits	,	is	one	of	the	most	dangerous
这	松树	-	苹果	,	这	最多	令人愉快的	的	全部	水果	,	是	一	的	这	最多	危险的

:
:
:

菠萝是所有水果中最美味的，但也是最危险的水果之一：

[ɪts] ['ʃɑ:rpnəs] [fli:z] [ðə; ði] [maʊθ] ;

its	sharpness	fleas	the	mouth	;
它是	锐利度	跳蚤	这	嘴	;

它的尖锐刺激着口腔；

[ænd; ənd][wi:; wi] [noʊ] [wʌt] [ɪ'fekt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] [mʌst; məst][hæv; həv][ə'pɑ:n][ðə; ði] ['stʌmək]

and	we	know	what	effect	such	a	thing	must	have	upon	the	stomach
和	我们	知道	什么	影响	这样的	一个	事物	必须	有	之上	这	胃

[ænd; ənd] ['baʊəlz] ,

and	bowels	,
和	肠道	,

我们知道这种东西会对胃肠道造成什么影响，

[wen] ['wi:kənd] [baɪ][eɪdʒ] .

when	weakened	by	age	.
什么时候	减弱	经过	年龄	.

因年老体衰。

[aɪ][hæv; həv] [noʊn] [ˌaɪ 'ti:] [brɪŋ] [ɑ:n] ['blʌdi] ['flʌksɪz] , [wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] ['feɪt(ə)l] .

I	have	known	it	bring	on	bloody	fluxes	,	which	have	been	fatal	.
我	有	已知	它	带来	在	血腥	通量	,	哪个	有	到过	致命的	.

我曾亲眼目睹它引发血痢，而血痢是致命的。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['sevrəl] [kaɪndz][ʌv; əv] [ðɪs] [fru:t] ; ['sʌmwʌt] ['difərɪŋ] [ɪn]['kwɑ:ləti] ; [ænd; ənd][ə; eɪ]

There	are	several	kinds	of	this	fruit	;	somewhat	differing	in	quality	;	and	a
那里	是	一些	种类	的	这	水果	;	有些	不同	在	质量	;	和	一个

['pɜ:rfɪkt] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] ['raɪpnəs] ,

perfect	degree	of	ripeness	,
完美的	程度	的	成熟度	,

这种水果有好几个品种，品质略有不同，但成熟度都恰到好处。

[ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒər] , [teɪks] [ɔ:f][ɪts][wɜ:rst] [ɪ'fekts] : [bʌt; bət] [ði:z] [ɑ:r; ər][naɪs] [dɪ'stɪŋkʃənz] :

in	a	great	measure	,	takes	off	its	worst	effects	:	but	these	are	nice	distinctions	:
在	一个	伟大的	措施	,	需要	离开	它是	最差	效果	:	但	这些	是	好的	区别	:

在很大程度上，它减轻了其最糟糕的影响：但这些都是很好的区别：

[hi:; hi] [hu:] [ɪz][waɪz] [wɪl] [dʒʌdʒ][æz; əz][hi:; hi] [dʌz] [ʌv; əv] ['mʌʃrʊmz] : [wer] ['meni] [ɑ:r; ər]

he	who	is	wise	will	judge	as	he	does	of	mushrooms	:	where	many	are
他	WHO	是	明智的	将要	法官	作为	他	做	的	蘑菇	:	在哪里	许多	是

['deɪndʒərəs] ; [ə'vɔɪd][ɔ:l] .

dangerous	;	avoid	all	.
危险的	;	避免	全部	.

智者会像辨别蘑菇一样判断：很多蘑菇都有毒，那就全部避开。

[bɪ'saɪd] [rɪ'dʒektɪŋ] [θɪŋz] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] ['hɜ:rtfl] [ɪn] [ðəm'selvz] , [ðoʊz] [hu:] [ɑ:r; ər] [əd'vænst]

Beside	rejecting	things	which	are	hurtful	in	themselves	,	those	who	are	advanced
旁	拒绝	事物	哪个	是	伤人的	在	他们自己	,	那些	WHO	是	先进的

除了拒绝那些本身就具有伤害性的事物之外，那些进步的人还会.....

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[ɪn] ['jɪrz] [wʊd] [biː; bi][ə'pɑːn][ðer; ðər] [gɑːrd] [ə'genst] [ɔːl] [sʌtʃ] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt] [ə'kʌstəmd]
in **years** **would** **be** **upon** **their** **guard** **against** **all** **such** **as** **they** **are** **not** **accustomed**
在 年 会 是 之上 他们的 警卫 反对 全部 这样的 作为 他们 是 不是 习惯
[tuː; tə] .
to **.**
到 .

多年来，他们会对所有他们不习惯的事物保持警惕。

[pər'tɪkjələr] [kɒnstɪt'juːʃnz] [wɪl] [ʃoʊ] [ˌʌnfɔːr'siːn] [ə'vɜːʒənz] [tuː; tə][pɪ'kjuːliər] ['medsnz] ; [ænd; ənd]
Particular **constitutions** **will** **shew** **unforeseen** **aversions** **to** **peculiar** **medicines** **;** **and**
特别的 宪法 将要 展示 意外 厌恶 到 奇特 药物 ; 和
[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ðɪ] [seɪm] [ɪn] [fuːdz] .
it **is** **the** **same** **in** **foods** **.**
它 是 这 相同的 在 食物 .

不同的体质会对某些药物产生意想不到的厌恶；食物也是如此。

[let] [hɪm; ɪm] [huː] [noʊz] [wʌt] [ə'griːz] [wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] [stɪk] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .
Let **him** **who** **knows** **what** **agrees** **with** **him** **stick** **to** **it** **.**
让 他 WHO 知道 什么 同意 和 他 戳 到 它 .

让他坚持自己喜欢的东西吧。

[tʃeɪndʒ] [ɪz]['ɔːlweɪz] [rɔːŋ] ; [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['hæzərdəs] :
Change **is** **always** **wrong** **;** **and** **it** **may** **be** **hazardous** **:**
改变 是 总是 错误的 ; 和 它 可能 是 危险 :

改变总是错误的；而且可能很危险：

[ænd; ənd] - [tɪz]['aɪd(ə)l][tuː; tə] [rʌn] ['ɪntuː][ðə; ðɪ] [weɪ] [ʌv; əv]['deɪndʒər] , [wer] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [əd'væntɪdʒ]
and **'** **tis** **idle** **to** **run** **into** **the** **way** **of** **danger** **,** **where** **there** **is** **no** **advantage**
和 - 的 闲置的 到 跑步 进入 这 方式 的 危险 , 在哪里 那里 是 不 优势
.
:
.

贸然进入危险之中是徒劳的，因为这样做没有任何好处。

[ɔːl] ['mɪkstʃɚz] [ʌv; əv] [fuːd] [ə'pɑːn][ðə; ðɪ] ['stʌmək] [ɑːr; ər][bæd] :
All **mixtures** **of** **food** **upon** **the** **stomach** **are** **bad** **:**
全部 混合物 的 食物 之上 这 胃 是 坏的 :

任何食物混合物对胃都是不好的：

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][nɑːt][ə; eɪ] ['greɪtər] ['erər] [ɪn][æn; ən][oʊld]['pɜːrs(ə)n][ðæn; ðən][tuː; tə] [iːt] [ʌv; əv]
and **there** **is** **not** **a** **greater** **error** **in** **an** **old** **person** **than** **to** **eat** **of**
和 那里 是 不是 一个 更大的 错误 在 一个 老的 人 比 到 吃 的
['meni] ['dɪʃɪz] [æt; ət][wʌn] [miːl] .
many **dishes** **at** **one** **meal** **.**
许多 菜肴 在 一 一顿饭 .

对于老年人来说，最大的错误莫过于一顿饭吃太多菜。

[hiː; hi][mʌst; məst][nɑːt] [dɪ'siːv] [hɪm'self][baɪ]['ɑːrgjuːɪŋ] [ðæt] [ðeɪ] [ɔːl][ɑːr; ər] ['ɪnəs(ə)nt] :
He **must** **not** **deceive** **himself** **by** **arguing** **that** **they** **all** **are** **innocent** **:**
他 必须 不是 欺骗 他自己 经过 争论 那 他们 全部 是 清白的 :

他不能自欺欺人地认为他们都是无辜的：

[fɔːr; fər] [tuː] [θɪŋz] [ʌv; əv] [noʊn] ['kwɑːlətiz] [wɪl] ['ɔːf(ə)n] , [ɑːn] ['mɪksɪŋ] ,
for **two** **things** **of** **known** **qualities** **will** **often** **,** **on** **mixing** **,**
为了 二 事物 的 已知 品质 将要 经常 , 在 混合 ,

两种性质已知的物质混合后，通常会.....

[prə'duːs] [ə; eɪ][θɜːrd] [ðæt] [ɪz] ['pɜːrfɪktli] ['dɪfrənt] [frʌm; frəm][ðem; ðəm][bəuθ] :
produce **a** **third** **that** **is** **perfectly** **different** **from** **them** **both** **:**
生产 一个 第三 那 是 完美 不同的 从 他们 两个都 :

创造出与它们两者都截然不同的第三种事物：

[ænd; ənd] [ðiːz] [ɑːr; ər] ['deɪndʒərəs] ['traɪəlz] [ɪn] [æn; ən] [eɪdʒd] ['pɝːsənz] ['stʌmək] .

and	these	are	dangerous	trials	in	an	aged	person's	stomach	.
和	这些	是	危险的	试验	在	一个	老年人	人的	胃	.

这对老年人的胃来说是一种危险的考验。

[raɪt] ['mænɪdʒmənt] [ɪn] [ðiːz] ['ɑːrtɪk(ə)lz] [ɪz] ['nɪrli] [æz; əz] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [æz; əz] [ə; eɪ] [raɪt] [tʃɔɪs] .

Right	management	in	these	articles	is	nearly	as	important	as	a	right	choice	.
正确的	管理	在	这些	文章	是	几乎	作为	重要的	作为	一个	正确的	选择	.

在这些文章中，正确的管理几乎与正确的选择同等重要。

[ə; eɪ] [ˌregju'lærəti] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [ɪz] [ðə; ðɪ] [nekst] [ker] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [sə'lɛktɪŋ] ['prɑːpər] [fuːd] ;

A	regularity	of	eating	is	the	next	care	to	the	selecting	proper	food	;
一个	规律性	的	吃	是	这	下一个	关心	到	这	选择	恰当的	食物	;

除了选择合适的食物之外，规律饮食也是需要注意的事项；

[ænd; ənd] ['fɪksɪŋ] [ɑːn] [ə; eɪ] [raɪt] ['kwɑːntəti] .

and	fixing	on	a	right	quantity	.
和	定影	在	一个	正确的	数量	.

并确定合适的数量。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	20	]
[	页	-	]

[第20页]

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[viː] .

V	.
V	.

五、

[ʌv; əv] [er] [fɔːr; fər] ['eldərli] ['pɝːsənz] .

Of	air	for	elderly	persons	.
的	空气	为了	老年	人	.

老年人空气质量。

['nʌθɪŋ] [kən'tribjuts] [mɔːr] [tuː; tə] [helθ] [ænd; ənd] [lɔːŋ] [laɪf] [ðæn; ðən] [pjʊr] [ænd; ənd] [gʊd] [er] :

Nothing	contributes	more	to	health	and	long	life	than	pure	and	good	air	:
没有什么	贡献	更多的	到	健康	和	长的	生活	比	纯的	和	好的	空气	:

没有什么比纯净良好的空气更有益于健康和长寿了：

[bʌt; bət] [baɪ] [pjʊr] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [nɑːt] [tuː; tə] [ˌʌndər'stænd] [bliːk] ;

but	by	pure	we	are	not	to	understand	bleak	;
但	经过	纯的	我们	是	不是	到	理解	苍凉	;

但我们不应将纯粹理解为凄凉；

[nɔːr] [ɑːr; ər] [eɪdʒd] ['pɝːsənz] [æt; ət] ['eni] [taɪm] [tuː; tə] [tʃuːz] [ðæt] [kaɪnd] .

nor	are	aged	persons	at	any	time	to	chuse	that	kind	.
也不	是	老年人	人	在	任何	时间	到	选择	那	种类	.

老年人任何时候都不应该选择那种类型的。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [streɪndʒ] [soʊ] ['meni] [ʃʊd; ʃəd] [lɪv; laɪv] [tuː; tə] [ə; eɪ] [greɪt] [eɪdʒ] [ɪn] ['lʌndən] ,

It	is	strange	so	many	should	live	to	a	great	age	in	London	,
它	是	奇怪的	所以	许多	应该	居住	到	一个	伟大的	年龄	在	伦敦	,

在伦敦，这么多人能活到高龄，这真是不可思议。

[wer] [ðə; ðɪ] [er] [hæz; həz] ['niːðər] [ʌv; əv] [ðiːz] ['kærəktərz] ; [wer] [wiː; wi] [briːð] [smoʊk] ,

where	the	air	has	neither	of	these	characters	;	where	we	breathe	smoke	,
在哪里	这	空气	有	两者都不	的	这些	人物	;	在哪里	我们	呼吸	抽烟	,

那里的空气既不具备这两种特性，也不具备这些特性；那里我们呼吸的是烟雾。

[ænd; ənd][ðə; ði][mɪkst] [stentʃ] [ʌv; əv][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] [pju:trəfaɪŋ] ['sʌbstənsiz] ;
and **the** **mixt** **stench** **of** **a** **thousand** **putrifying** **substances** **;**
和 这 混合 恶臭 的 一个 千 腐烂的 物质 ;

以及上千种腐烂物质混合而成的恶臭;

[wɪtʃ] ['kænɑ:t] [ɪ'væpəreɪt] [θru:] [ðə; ði] [θɪk] [ænd; ənd] [faʊl] ['ætməsfɪr] [ʌv; əv][ðə; ði] [pleɪs] .
which **cannot** **evaporate** **through** **the** **thick** **and** **foul** **atmosphere** **of** **the** **place** **.**
哪个 不能 蒸发 通过 这 厚的 和 犯规 气氛 的 这 地方 .

它无法在当地浓厚污浊的空气中蒸发。

[bʌt; bət] [ðoʊ] [nʌn] [wɪl] ['kwestʃən] [ðə; ði] [su:'pɪriər] ['eksələns] [ʌv; əv][ə; eɪ] [klɪr] ['kʌntri] [er] ,
But **though** **none** **will** **question** **the** **superior** **excellence** **of** **a** **clear** **country** **air** **,**
但 尽管 没有任何 将要 问题 这 优越的 卓越 的 一个 清除 国家 空气 ,

但尽管没有人会质疑乡村清新空气的优越性,

[jet] [let][nɑ:t][hɪm; ɪm] [hu:] [hæz; həz] [ə'teɪnd] [tu:; tə][ə; eɪ] ['helθi] [θri:] - [skɔ:r] [ænd; ənd][ten][ɪn]
yet **let** **not** **him** **who** **has** **attained** **to** **a** **healthy** **three** **-** **score** **and** **ten** **in**
然而 让 不是 他 WHO 有 已达到 到 一个 健康 三 - 分数 和 十 在
['lʌndən] ,
London **,**
伦敦 ,

然而，不要让那些在伦敦已经年过七旬、身体健康的老人，

[θɪŋk] [ʌv; əv] ['li:vɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] , [æz; əz][ə; eɪ] [wei] [tu:; tə] [kən'tɪnju:] [hɪz; ɪz] [deɪz] [tu:; tə][ə; eɪ][lɔ:ŋgər] ['pɪriəd] .
think **of** **leaving** **it** **,** **as** **a** **way** **to** **continue** **his** **days** **to** **a** **longer** **period** **.**
思考 的 离开 它 , 作为 一个 方式 到 继续 他的 天 到 一个 更长 时期 .

考虑把他留下，这样可以延长他的寿命。

[ðeɪ] [seɪ] [ju:z][ɪz]['sekənd] ['neɪtʃər] .
They **say** **use** **is** **second** **nature** **.**
他们 说 使用 是 第二 自然 .

他们说使用是一种本能反应。

[ˌaɪ 'ti:] ['ri:əli] [bɪ'kʌmz] ['neɪtʃər][ɪt'self] : [ænd; ənd][bæd] [θɪŋz] ,
It **really** **becomes** **nature** **itself** **:** **and** **bad** **things** **,**
它 真的 变成 自然 本身 : 和 坏的 事物 ,

它真的变成了自然本身：以及坏事，

[tu:; tə] [wɪtʃ] [æn; ən][oʊld][mæn][hæz; həz] [bɪn] ['veri] [lɔ:ŋ] [ə'kʌstəmd] , [ɑ:r; ər]['ɔ:f(ə)n] ['betər]
to **which** **an** **old** **man** **has** **been** **very** **long** **accustomed** **,** **are** **often** **better**
到 哪个 一个 老的 男人 有 到过 非常 长的 习惯 , 是 经常 更好的
[ðæn; ðən] ['sʌd(ə)n] ['tʃeɪndʒɪz] .
than **sudden** **changes** **.**
比 突然 变化 .

对于一位老人来说，长期习惯的事物往往比突然的变化更好。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [wel] [noʊn] , [ðæt] ['meni] [hu:] [hæv; həv] [ri:tʃt] [æn; ən] [ʌn'kɑ:mən] [deɪt] [ʌv; əv][laɪf] ,
It **is** **well** **known** **,** **that** **many** **who** **have** **reached** **an** **uncommon** **date** **of** **life** **,**
它 是 出色地 已知 , 那 许多 WHO 有 达到 一个 罕见 日期 的 生活 ,
[hæv; həv] ['perɪʃt]
have **perished**
有 遇难

众所周知，许多达到非凡寿命的人都已离世。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **21** **]**
[页 -]

[第21页]

[æt; ət][læst][baɪ][ə; eɪ] [ræʃ] [ˌɔ:ltə'reɪʃ(ə)n][ɪn][ðer; ðər] [fu:d] :
at **last** **by** **a** **rash** **alteration** **in** **their** **food** **:**
在 最后的 经过 一个 皮疹 改造 在 他们的 食物 :

最终是由于饮食的突然改变:

[ænd; ənd] - [tɪz]['sɜːrt(ə)n][ðə; ði] [er] [ɪz] [skers] [ʌv; əv] [les] ['kɑːnsɪkwens] .

and	'	tis	certain	the	air	is	scarce	of	less	consequence	.
和	-	的	肯定	这	空气	是	稀少	的	较少的	结果	.

空气稀缺显然也无关紧要。

[hiː; hi] [huː] [wʊd] [ɪk'stend][ðə; ði] ['pɪriəd] ,

He	who	would	extend	the	period	,
他	WHO	会	延长	这	时期	,

他会延长这段时间，

[ænd; ənd] [ɛn'kriːs] [ðə; ði] ['helθi] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [deɪz] [baɪ][ə; eɪ] ['kʌntri] [er] ,

and	encrease	the	healthy	condition	of	his	days	by	a	country	air	,
和	增加	这	健康	状况	的	他的	天	经过	一个	国家	空气	,

并让他通过呼吸乡村空气来改善晚年的健康状况。

[ʃʊd; ʃəd] [bɪ'gɪn] [æt; ət][æn; ən] ['ɜːrliər] [taɪm] : [wen] [hɪz; ɪz] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] [kæn; kən] ['betər] [ber] [ðə; ði]

should	begin	at	an	earlier	time	:	when	his	constitution	can	better	bear	the
应该	开始	在	一个	早些时候	时间	:	什么时候	他的	宪法	能	更好的	熊	这

[ˌɔːltə'reɪʃ(ə)n] .

alteration	.
改造	.

应该更早开始：当他的身体状况能够更好地承受这种改变时。

[ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ə; eɪ] [tʃɔɪs] [ʌv; əv] [er] ,

In	regard	to	a	choice	of	air	,
在	看待	到	一个	选择	的	空气	,

关于空气的选择，

[ðə; ði]['riːz(ə)n][wiː; wi] [dɪ'kler] [ə'genst] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [tuː] [bliːk] [ɪz][pleɪn] ;

the	reason	we	declare	against	that	which	is	too	bleak	is	plain	;
这	原因	我们	宣布	反对	那	哪个	是	也	苍凉	是	清楚的	;

我们反对过于悲观的事物，原因显而易见；

[fɔːr; fər] [bliːk] [ænd; ənd][koʊld][ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] [faʊnd] [tə'geðər] .

for	bleak	and	cold	are	always	found	together	.
为了	苍凉	和	寒冷的	是	总是	成立	一起	.

因为凄凉和寒冷总是形影不离。

[koʊld] [er] [tʃɪlz] [ðə; ði] [blʌd] ; [ænd; ənd][ɪn][oʊld][men][wiː; wi][wɑːnt]['ræðər][tuː; tə][wɔːrm][ˌaɪ 'tiː] .

Cold	air	chills	the	blood	;	and	in	old	men	we	want	rather	to	warm	it	.
寒冷的	空气	寒意	这	血	;	和	在	老的	男人	我们	想	相当	到	温暖的	它	.

寒冷的空气会使血液冰冷；而对于老年人，我们更希望他们的血液能够温暖起来。

[ðɪs] [ʃɑːrp] [er] [ɪz]['nætʃ(ə)rəl][æt; ət][ðə; ði][tɑːps][ʌv; əv] [hɪlz] :

This	sharp	air	is	natural	at	the	tops	of	hills	:
这	锋利的	空气	是	自然的	在	这	最高额	的	丘陵	:

山顶空气清新凛冽是自然现象：

[ænd; ənd] [sʌtʃ] [ˌsɪtʃʊ'eʃənz] [ɔːl][oʊld][men] [ʃʊd; ʃəd] [ə'vɔɪd] .

and	such	situations	all	old	men	should	avoid	.
和	这样的	情况	全部	老的	男人	应该	避免	.

所有老年人都应该避免这种情况。

[ɑːn][ðə; ði] ['kɑːntreri] , [ðə; ði]['maɪldɪst] [er] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kʌntri] [ɪz] [ðæt] [ʌv; əv] ['væliz] ;

On	the	contrary	,	the	mildest	air	of	the	country	is	that	of	vallies	;
在	这	相反	,	这	最温和	空气	的	这	国家	是	那	的	山谷	;

相反，全国最温和的空气来自山谷；

['ʃeltərd] [baɪ]['raɪzɪŋ] [graʊndz] : [bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][dæmp] ;

sheltered	by	rising	grounds	:	but	this	is	usually	damp	;
避难所	经过	上升	理由	:	但	这	是	通常	潮湿	;

地势较高，受到遮蔽；但这种地方通常比较潮湿；

[ænd; ənd] [mɔːr] ['mɪstʃɪf] [meɪ] ['ðerfɔːr] [ə'raɪz][frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː][ðæn; ðən] [gʊd] .

and	more	mischief	may	therefore	arise	from	it	than	good	.
和	更多的	恶作剧	可能	所以	出现	从	它	比	好的	.

因此，它可能带来的危害大于益处。

[ðə; ðiː] [tʃɔɪs] [rests] ['soʊlliː] [ðen] [ə'pɑːn][ə; eɪ]['dʒent(ə)l] [ə'sent] :

The	choice	rests	solely	then	upon	a	gentle	ascent	:
这	选择	休息	仅	然后	之上	一个	温和的	上升	:

因此，选择就完全取决于缓慢的上升：

[ðə; ðiː][best] [pleɪs] [ʌv; əv][ɔːl][ɪz] [tɔːrd] [ðə; ðiː]['bɑːtəm] [ʌv; əv][ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] [graʊnd] ,

the	best	place	of	all	is	toward	the	bottom	of	a	piece	of	ground	,
这	最好的	地方	的	全部	是	朝向	这	底部	的	一个	片	的	地面	,

最好的地方是地势较低的地方。

[wɪtʃ] [dʌz] [nɑːt][ɪn]['eni][pɑːrt][raɪz][tuː; tə][ə; eɪ]['veri] [greɪt] [haɪt] :

which	does	not	in	any	part	rise	to	a	very	great	height	:
哪个	做	不是	在	任何	部分	上升	到	一个	非常	伟大的	高度	:

它的任何部分都不会上升到很高的高度：

[ænd; ənd] [ɪf] [ðer; ðər][biː; bi][ə; eɪ] ['rʌnɪŋ] ['wɔːtər][æt; ət][ðə; ðiː] ['loʊɪst] [pɑːrt] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][soʊ][fɑːr]['pɜːrfɪkt]

and	if	there	be	a	running	water	at	the	lowest	part	,	it	is	so	far	perfect
和	如果	那里	是	一个	跑步	水	在	这	最低	部分	,	它	是	所以	远的	完美的

.

:

.

如果最低处有流水，那就完美了。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	22	]
[	页	-	]

[第22页]

[mɔːr] [ðæn; ðən] [ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kən'sʌltid] [fɔːr; fər][ðə; ðiː] ['kʌntri] ['rezɪdəns] [ʌv; əv][ðə; ðiː][eɪdʒd]

More	than	this	should	be	consulted	for	the	country	residence	of	the	aged
更多的	比	这	应该	是	咨询	为了	这	国家	住宅	的	这	老年人

[mæn] ,

man	,
男人	,

此外，还应咨询该老人在乡下的住所。

[ɔːr][ʌv; əv]['eni] [huː] [wʊd] [lɪv; laɪv][tuː; tə][biː; bi][eɪdʒd] .

or	of	any	who	would	live	to	be	aged	.
或者	的	任何	WHO	会	居住	到	是	老年人	.

或者任何能够活到老年的人。

[ðə; ðiː][sɔɪl][ɪz][ʌv; əv][væst] ['kɑːnsɪkwens] ; [ænd; ənd][soʊ][ɪz][ðə; ðiː][ɪk'spoʊʒər] .

The	soil	is	of	vast	consequence	;	and	so	is	the	exposure	.
这	土壤	是	的	广阔的	结果	;	和	所以	是	这	接触	.

土壤至关重要；光照条件也同样重要。

[ə; eɪ] ['kleɪi] ['bɑːtəm] [mʌst; məst][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ; [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlweɪz][koʊld] ;

A	clayey	bottom	must	be	avoided	;	because	it	is	always	cold	;
一个	粘土	底部	必须	是	避免	;	因为	它	是	总是	寒冷的	;

应避免选择黏土质河床，因为那里总是很冷。

[ænd; ənd][ðə; ðiː] [er] [ə'baʊt][ˌaɪ 'tiː] ['kɑːnsɪkwentli] [rɔː] , [ænd; ənd][dæmp] .

and	the	air	about	it	consequently	raw	,	and	damp	.
和	这	空气	关于	它	最后	生的	,	和	潮湿	.

因此，周围的空气潮湿而污浊。

[reɪnz] ['kænɑ:t] [get] [θru:] - [ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [lɑ:dʒ] [tɪl] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [ɪ'væpəreɪtɪd] ; ['tʃɪlɪŋ] [ðə; ði]
Rains **cannot** **get** **thro** **'** **it** **,** **and** **they** **lodge** **till** **they** **are** **evaporated** **;** **chilling** **the**
雨 不能 得到 喉咙 - 它 , 和 他们 小屋 直到 他们 是 蒸发 ; 令人不寒而栗 这
[graʊnd] ,
ground **,**
地面 ,

雨水无法渗入，只能滞留直至蒸发，使地面寒冷。

[ænd; ənd] ['ləʊdɪŋ] [ðə; ði] [er] [wɪð; wɪθ] [ðer; ðər] ['feɪt(ə)l] ['mɔɪstʃər] .
and **loading** **the** **air** **with** **their** **fatal** **moisture** **.**
和 加载中 这 空气 和 他们的 致命的 水分 .

并将致命的水分释放到空气中。

[ə; eɪ] [kli:n] ['græv(ə)l] [ɪz] [ðə; ði] [best] [sɔɪl] [ʌv; əv] [ɔ:l] .
A **clean** **gravel** **is** **the** **best** **soil** **of** **all** **.**
一个 干净的 碎石 是 这 最好的 土壤 的 全部 .

干净的砾石是最好的土壤。

[ðə; ði] [er] ['oʊvər] [ðɪs] [ɪz] ['ɔ:lweɪz] [wɔ:rm] , [ænd; ənd] ['nætʃ(ə)rəli] [draɪ] ; [fɔ:r; fər] [reɪn] [səuks] [θru:] [ˌaɪ 'ti:]
The **air** **over** **this** **is** **always** **warm** **,** **and** **naturally** **dry** **;** **for** **rain** **soaks** **through** **it**
这 空气 超过 这 是 总是 温暖的 , 和 自然 干燥 ; 为了 雨 浸泡 通过 它
.
:
.

这片区域的空气总是温暖干燥的，因为雨水会渗入其中。

[ðə; ði] [nɔ:rθ] [ænd; ənd] [nɔ:rθ] - [i:st] ['waɪndz] [ɑ:r; ər] [ðə; ði] [wɜ:rst] [fɔ:r; fər] [oʊld] [men] :
The **north** **and** **north** **-** **east** **winds** **are** **the** **worst** **for** **old** **men** **:**
这 北 和 北 - 东方 风 是 这 最差 为了 老的 男人 :

北风和东北风对老年人来说最难受：

['ðerfɔ:r] [let] [ðem; ðəm] ['ʃeltər] [ðəm'selvz] [frʌm; frəm] [ði:z] [baɪ] [ə; eɪ] ['prɑ:pər] [tʃɔɪs] [ʌv; əv]
therefore **let** **them** **shelter** **themselves** **from** **these** **by** **a** **proper** **choice** **of**
所以 让 他们 庇护所 他们自己 从 这些 经过 一个 恰当的 选择 的
[ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] .
situation **.**
情况 .

因此，让他们通过选择合适的环境来保护自己免受这些影响。

[let] [ðə; ði] [dɪ'sent] [ʌv; əv] [ðə; ði] [graʊnd] [feɪs] [ðə; ði] [saʊθ] - [west] ;
Let **the** **descent** **of** **the** **ground** **face** **the** **south** **-** **west** **;**
让 这 下降 的 这 地面 脸 这 南 - 西方 ;

地面的下降方向应朝向西南；

[ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] ['nætʃ(ə)rəl] [raɪz] [bɪ'haɪnd] [wɪl] [ki:p] [ɔ:f] [ðə; ði] [bli:k] [ænd; ənd] [ʃɑ:rp] [er]
and **then** **the** **natural** **rise** **behind** **will** **keep** **off** **the** **bleak** **and** **sharp** **air**
和 然后 这 自然的 上升 在后面 将要 保持 离开 这 苍凉 和 锋利的 空气
[frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ɑ:pəzɪt] ['kwɔ:rtərz] .
from **the** **opposite** **quarters** **.**
从 这 对面的 四分之一 .

然后，后面的自然隆起可以阻挡来自对面方向的凛冽凛冽的空气。

[ðɪs] [meɪ] [bi:; bi] [ə'sɪstɪd] ['ɔ:lsoʊ] [baɪ] [plæn'teɪʃnz] [ʌv; əv] [tri:z] :
This **may** **be** **assisted** **also** **by** **plantations** **of** **trees** **:**
这 可能 是 协助 还 经过 种植园 的 树木 :

植树造林也可以对此有所帮助：

[ænd; ənd] [ðʌs] [ðə; ði] [tru:] [si:t] [ʌv; əv] [helθ] [ænd; ənd] ['pleʒər] [meɪ] [bi:; bi] [ɪ'stæblɪʃt] ;
and **thus** **the** **true** **seat** **of** **health** **and** **pleasure** **may** **be** **established** **;**
和 因此 这 真的 座位 的 健康 和 乐趣 可能 是 已确立的 ;

由此便可确定健康和快乐的真正所在；

[soʊ][fɑːr][æz; əz] [ðiːz] [greɪt] [pɔɪnts] [kən'sɜːrn][ðem; ðəm] .

so	far	as	these	great	points	concern	them	.
所以	远的	作为	这些	伟大的	积分	忧虑	他们	.

就这些重要的观点而言，它们与他们息息相关。

[hiː; hi][ɪz] ['hæpi] [huː] [hæz; həz] [meɪd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [tʃɔɪs] [ɪn][taɪm] :

He	is	happy	who	has	made	such	a	choice	in	time	:
他	是	快乐的	WHO	有	制成	这样的	一个	选择	在	时间	:

及时做出这个选择的人是幸福的:

[ænd; ənd]['hiːz] [stɪl] ['hæpiːɚ] [huː] [faindz][hɪm'self] [naʊ] [ɪn] [gʊd] [taɪm][tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

and	he's	still	happier	who	finds	himself	now	in	good	time	to	make	it	.
和	他是	仍然	更快乐	WHO	发现	他自己	现在	在	好的	时间	到	制作	它	.

而现在，他发现自己有充足的时间去实现目标，这让他更加高兴。

[ðə; ði]['leɪtər] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['rezɪdəns] [ɪz] ['tʃoʊzn] , [ðə; ði] [mɔːr]

The	later	such	a	residence	is	chosen	,	the	more
这	之后	这样的	一个	住宅	是	选定	,	这	更多的

选择这类住所的时间越晚，就越容易出现问题。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	23	]
[	页	-	]

[第23页]

['kerfəli] [ænd; ənd]['grædʒuəli][mʌst; məst][ðə; ði]['oʊnər] [ə'kʌstəm] [hɪm'self][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] : [fɜːrst][ɪn]

carefully	and	gradually	must	the	owner	accustom	himself	to	it	:	first	in
小心	和	逐步地	必须	这	所有者	习惯	他自己	到	它	:	第一的	在

['sʌmər] ;

summer	;
夏天	;

主人必须小心谨慎地、循序渐进地适应它：首先在夏天;

[ænd; ənd][baɪ] [dɪ'griːz] ; [ænd; ənd][æt; ət][taɪmz] , [æt; ət] ['ʌðər] [pɪrɪədz] [ʌv; əv][ðə; ði] [jɪr] .

and	by	degrees	;	and	at	times	,	at	other	periods	of	the	year	.
和	经过	学位	;	和	在	时代	,	在	其他	时期	的	这	年	.

并且逐渐地；有时，在一年中的其他时期。

[æn; ən] [er] [ðʌs] ['tʃoʊzn] , [wɪl] [ðen] [ə'sɪst] [ɪn][ɔːl][ðə; ði] [greɪt] ['ɑːrtɪk(ə)lz][ʌv; əv] [helθ] [wɪtʃ] [eɪdʒ]

An	air	thus	chosen	,	will	then	assist	in	all	the	great	articles	of	health	which	age
一个	空气	因此	选定	,	将要	然后	协助	在	全部	这	伟大的	文章	的	健康	哪个	年龄

['wɒnts] ;

wants	;
想要	;

这样选择的空气，将有助于老年人获得所有重要的健康益处;

['æpɪtaɪt] , [daɪ'dʒestʃən] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [friː] [ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] .

appetite	,	digestion	,	and	a	free	circulation	.
食欲	,	消化	,	和	一个	自由的	循环	.

食欲、消化和血液循环畅通。

['eksərsaɪz] [wɪl] [biː; bi] ['iːzi] ; [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi]['ɔːlweɪz] ['plez(ə)nt] [ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ][spɑːt] :

Exercise	will	be	easy	;	and	it	will	be	always	pleasant	in	such	a	spot	:
锻炼	将要	是	简单的	;	和	它	将要	是	总是	令人愉快的	在	这样的	一个	点	:

在这样的地方锻炼会很轻松，而且总是令人愉悦:

[bʌt; bət][let] [ðɪs] ['ɔːlsoʊ][biː; bi]['ʌndər][ðə; ði] [ˌregju'leɪʃn] [ʌv; əv] [gʊd] [sens] .

but	let	this	also	be	under	the	regulation	of	good	sense	.
但	让	这	还	是	在下面	这	规定	的	好的	感觉	.

但这也应该遵循常理。

['nʌθɪŋ] [ɪz] ['betər] [ðæn; ðən] ['wɔ:kɪŋ] ; [bʌt; bət][let][nɑ:t][ðə; ði][oʊld][mæn][du:][hɪm'self] [mɔ:r] [hɜ:rt] ,

Nothing	**is**	**better**	**than**	**walking**	**;**	**but**	**let**	**not**	**the**	**old**	**man**	**do**	**himself**	**more**	**hurt**	**,**
没有什么	是	更好的	比	步行	;	但	让	不是	这	老的	男人	做	他自己	更多的	伤害	,

步行是最好的选择；但不要让老人再加重自己的伤势。

[baɪ][ə; eɪ] [ræʃ] [ænd; ənd] ['kerləs] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [ðɪs] [pɔɪnt] , [ðæn; ðən][ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][du:][hɪm; ɪm]

by	**a**	**rash**	**and**	**careless**	**indulgence**	**in**	**this**	**point**	**,**	**than**	**it**	**can**	**do**	**him**
经过	一个	皮疹	和	粗心	放纵	在	这	观点	,	比	它	能	做	他

['sɜ:rvɪs] .

service	**.**
服务	.

在这一点上鲁莽轻率的放纵，对他来说反而可能弊大于利。

[let] [hɪm; ɪm]['nevər][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] [er] [bʌt; bət] [wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪn][ə; eɪ][kən'dɪʃ(ə)n][tu:; tə][du:][hɪm; ɪm]

Let	**him**	**never**	**enjoy**	**the**	**air**	**but**	**when**	**it**	**is**	**in**	**a**	**condition**	**to**	**do**	**him**
让	他	绝不	享受	这	空气	但	什么时候	它	是	在	一个	状况	到	做	他

[gʊd] ;

good	**;**
好的	;

让他只在空气质量对他有益的时候才享受空气；

[nɔ:r] ['ventʃər] [ə'pɑ:n][ðə; ði] [graʊnd] [bʌt; bət] [wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][fɪt][fɔ:r; fər][hɪz; ɪz] [fi:t] .

nor	**venture**	**upon**	**the**	**ground**	**but**	**when**	**it**	**is**	**fit**	**for**	**his**	**feet**	**.**
也不	风险投资	之上	这	地面	但	什么时候	它	是	合身	为了	他的	脚	.

只有当地面适合他行走时，他才会下地行走。

[noʊ] ['kʌntri] [haʊs] [ɪz] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] ['gɑ:rdn] ;

No	**country**	**house**	**is**	**without**	**a**	**garden**	**;**
不	国家	房子	是	没有	一个	花园	;

没有哪座乡村别墅没有花园；

[ænd; ənd][ðə; ði][best][pɑ:rt][ʌv; əv] [ðɪs] [wɪl] [bi:; bi][ə; eɪ] [gʊd] [smu:ð] ['græv(ə)l] [wɔ:k] .

and	**the**	**best**	**part**	**of**	**this**	**will**	**be**	**a**	**good**	**smooth**	**gravel**	**walk**	**.**
和	这	最好的	部分	的	这	将要	是	一个	好的	光滑的	碎石	走	.

其中最棒的部分是可以在平坦的碎石路上散步。

[let] [ðɪs] [bi:; bi]['oʊpən][tu:; tə][ðə; ði] [saʊθ] - [west] , [ænd; ənd] [wel] [dɪ'fendɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði]

Let	**this**	**be**	**open**	**to**	**the**	**south**	**-**	**west**	**,**	**and**	**well**	**defended**	**from**	**the**
让	这	是	打开	到	这	南	-	西方	,	和	出色地	辩护	从	这

['deɪndʒərəs]['kwɔ:rtərz] .

dangerous	**quarters**	**.**
危险的	四分之一	.

让此处向西南方向敞开，并严防来自危险区域。

[let] [ˌaɪ 'ti:][bi:; bi][leɪd] ['tɑ:lərəbli] [raʊnd] , [ðæt] [ðə; ði]['wɔ:tər] [meɪ] [nɑ:t] [lɑ:dʒ] ;

Let	**it**	**be**	**laid**	**tolerably**	**round**	**,**	**that**	**the**	**water**	**may**	**not**	**lodge**	**;**
让	它	是	铺设	勉强可以接受	圆形的	,	那	这	水	可能	不是	小屋	;

让它大致呈圆形，以免积水；

[ænd; ənd][let][ˌaɪ 'ti:][bi:; bi] [kept] [wel] [roʊld] , [hɑ:rd] , [ænd; ənd]['i:v(ə)n] .

and	**let**	**it**	**be**	**kept**	**well**	**rolled**	**,**	**hard**	**,**	**and**	**even**	**.**
和	让	它	是	保留	出色地	滚动	,	难的	,	和	甚至	.

并保持其卷曲良好、坚硬且均匀。

[ɪn] ['veri] ['feɪvərəbl] ['weðər] [hi:; hi] [meɪ] [wɔ:k] [ɪn] ['pɑ:θweiz] [ɪn][ðə; ði] [fi:ldz] :

In	**very**	**favourable**	**weather**	**he**	**may**	**walk**	**in**	**pathways**	**in**	**the**	**fields**	**:**
在	非常	有利	天气	他	可能	走	在	路径	在	这	字段	:

天气晴朗时，他可能会沿着田野间的小路散步：

[bʌt; bət][ɪn] [sʌtʃ] [æz; əz][ɪz][nɑ:t][soʊ] [fer] , [ðɪs] ['gɑ:rdn] - [wɔ:k] [wɪl] [bi:; bi] ['haɪli] ['ju:sf(ə)l] :

but	**in**	**such**	**as**	**is**	**not**	**so**	**fair**	**,**	**this**	**garden**	**-**	**walk**	**will**	**be**	**highly**	**useful**	**:**
但	在	这样的	作为	是	不是	所以	公平的	,	这	花园	-	走	将要	是	高度	有用	:

但在这种不太公平的情况下，这次花园漫步将非常有用：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 24]
[页 -]

[第24页]

[bʌt; bət][let][hɪm; ɪm]['nevər] [kʌm] [ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] [tɪl] [ðə; ði] [duː] [ɪz][ɔːf][ðə; ði] [græs] ;
but 但 | let 让 | him 他 | never 绝不 | come 来 | upon 之上 | it 它 | till 直到 | the 这 | dew 露 | is 是 | off 离开 | the 这 | grass 草 | ; ;

但一定要等到草地上的露水散去，他才能去那里。

[ænd; ənd][let][ðə; ði] ['setɪŋ] [sʌn][biː; bi][ðə; ði][læst]['ɑːbdʒekt][hiː; hi] [siːz] [ðer; ðər] : ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði][best]
and 和 | let 让 | the 这 | setting 环境 | sun 太阳 | be 是 | the 这 | last 最后的 | object 目的 | he 他 | sees 看到 | there 那里 | : : | even 甚至 | in 在 | the 这 | best 最好的
['weðər] .
weather 天气 | . .

即使在最好的天气里，也要让落日成为他在那里看到的最后一个景象。

[ðə; ði] [er] [ʌv; əv] ['ɜːrli] ['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd][ʌv; əv] [leɪt] ['iːvnɪŋ] [ɑːr; ər][bəuθ][koʊld][ænd; ənd]
The 这 | air 空气 | of 的 | early 早期的 | morning 早晨 | and 和 | of 的 | late 晚的 | evening 晚上 | are 是 | both 两个都 | cold 寒冷的 | and 和
[ˌʌn'hoʊlsəm] ;
unwholesome 不健康的 | ; ;

清晨和傍晚的空气都寒冷而不宜人；

[bʌt; bət][sʌm; səm]['aʊərz][ʌv; əv][ðə; ði]['fɔːrmoʊst][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] , [pæst] ['kɑːnstəntli] [ɑːn] [sʌtʃ]
but 但 | some 一些 | hours 小时 | of 的 | the 这 | foremost 首先 | part 部分 | of 的 | the 这 | day 天 | , , | passed 通过了 | constantly 不断地 | on 在 | such 这样的
[ə; eɪ] [wɔːk] ,
a 一个 | walk 走 | , ,

但一天中的大部分时间，却不断地在这样的散步中度过。

[wɪl] [ˌeɪ diː 'diː] ['meni] ['jɪrz] [tuː; tə][laɪf] ; [ænd; ənd] [wʌt] [ɪz] [mʌtʃ] ['betər] , [wɪl] [gɪv] [helθ] [wɪð; wɪθ]
will 将要 | add 添加 | many 许多 | years 年 | to 到 | life 生活 | ; ; | and 和 | what 什么 | is 是 | much 很多 | better 更好的 | , , | will 将要 | give 给 | health 健康 | with 和
[ðem; ðəm] .
them 他们 | . .

它将延长寿命；更重要的是，它还能带来健康。

[tʃæp] .
CHAP 章节 | . .

章

['vaɪ, 'viː] .
VI 六年级 | . .

六、

[ʌv; əv]['eksərsaɪz][fɔːr; fər][oʊld][men] .
Of 的 | exercise 锻炼 | for 为了 | old 老的 | men 男人 | . .

老年人运动。

[er] [hæz; həz][led][ˌjuː 'es][tuː; tə]['menʃ(ə)n] [ɔːl'redi] [ðə; ði][fɜːrst][ʌv; əv]['eksərsaɪzɪz] , [wɪtʃ] [ɪz] ['wɔːkɪŋ] ;
Air 空气 | has 有 | led 引领 | us 我们 | to 到 | mention 提到 | already 已经 | the 这 | first 第一的 | of 的 | exercises 练习 | , , | which 哪个 | is 是 | walking 步行 | ; ;

空气质量促使我们首先提到了第一种锻炼方式，那就是步行；

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [streŋθ] [tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ðəm'selvz] [ɪn] [ðɪs] , [ðer; ðər][ɪz]

and	for	those	who	have	strength	to	indulge	themselves	in	this	,	there	is
和	为了	那些	WHO	有	力量	到	放纵	他们自己	在	这	,	那里	是

[nʌn] ['betər] :

none	better	:
没有任何	更好的	:

而对于那些有能力沉浸其中的人来说，没有比这更好的了：

[bʌt; bət]['fiːb(ə)l] [lɪmz] , [ænd; ənd] ['veriəs] ['æksədənts] ,

but	feeble	limbs	,	and	various	accidents	,
但	微弱	四肢	,	和	各种各样的	事故	,

但四肢虚弱，以及各种意外事故，

['ɔːf(ə)n][dɪ'naɪ][ɪts][juːz][tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [moʊst][ʌv; əv][ɔːl][wɑːnt]['moʊʃ(ə)n] .

often	deny	its	use	to	those	who	most	of	all	want	motion	.
经常	否定	它是	使用	到	那些	WHO	最多	的	全部	想	运动	.

常常剥夺那些最渴望运动的人使用它的权利。

[ɪn] [ðɪs] [keɪs] , ['raɪdɪŋ][ɑːn] ['hɔːrsbæk] [ɪz][ðə; ði][nekst][ɪn] ['eksələns] :

In	this	case	,	riding	on	horseback	is	the	next	in	excellence	:
在	这	案件	,	骑术	在	马背	是	这	下一个	在	卓越	:

在这种情况下，骑马是仅次于其他任何高雅行为的选择：

[ænd; ənd][ðə; ði] [fitist] ['aʊərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] [mʌst; məst][biː; bi] ['tʃoʊzn] [fɔːr; fər] [ðæt] ,

and	the	fittest	hours	of	the	day	must	be	chosen	for	that	,
和	这	最强	小时	的	这	天	必须	是	选定	为了	那	,

因此必须选择一天中最合适的时间进行这项活动。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænər] [æz; əz][fɔːr; fər][ðə; ði] ['ʌðər] .

in	the	same	manner	as	for	the	other	.
在	这	相同的	方式	作为	为了	这	其他	.

与其他人的处理方式相同。

[ɪn] [sɪ'vɪr] ['weðər] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] ['nesəseri] [tuː; tə][raɪd] ['ʌndər] ['ʃeltər] ;

In	severe	weather	it	will	be	necessary	to	ride	under	shelter	;
在	严重	天气	它	将要	是	必要的	到	骑	在下面	庇护所	;

恶劣天气下，必须到遮蔽处骑行；

[ænd; ənd][æt; ət][ɔːl] [taɪmz] [tuː; tə][ə'vɔɪd][dæmp][ɔːr] [bliːk] ['pleɪsɪz] .

and	at	all	times	to	avoid	damp	or	bleak	places	.
和	在	全部	时代	到	避免	潮湿	或者	苍凉	地方	.

务必避免潮湿或阴暗的地方。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	25	]
[	页	-	]

[第25页]

['meni] [daɪ'vɜːʃnz] [ə'fɔːrd] ['ɔːlsoʊ] ['eksələnt] ['eksərsaɪz] : ['boʊlɪŋ] [ɪz][wʌn] : [bʌt; bət][ðə; ði] [seɪm] [ker]

Many	diversions	afford	also	excellent	exercise	:	bowling	is	one	:	but	the	same	care
许多	转移	买得起	还	出色的	锻炼	:	保龄球	是	一	:	但	这	相同的	关心

[mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən] ,

must	be	taken	,
必须	是	已采取	,

许多娱乐活动也能提供很好的锻炼：保龄球就是其中之一：但同样需要注意安全。

[ðæt] [ðɪs] [biː; bi] [dʌn] [æt; ət][ə; eɪ]['prɑːpər][taɪm] .

that	this	be	done	at	a	proper	time	.
那	这	是	完毕	在	一个	恰当的	时间	.

这件事应该在合适的时机进行。

[ə; eɪ] ['tʃæriət] [meɪ] [sə'plaɪ] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ] [hɔːrs] , [tuː; tə] [sʌtʃ] [æz; əz][ɑːr; ər] [mɔːr] ['fiːb(ə)l] ;

A	chariot	may	supply	the	place	of	a	horse	,	to	such	as	are	more	feeble	;
一个	战车	可能	供应	这	地方	的	一个	马	,	到	这样的	作为	是	更多的	微弱	;

对于体弱者来说，战车可以代替马匹；

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər][soʊ] [wiːk] [æz; əz][tuː; tə][faɪnd]['iːv(ə)n] [ðɪs] [tuː] [mʌtʃ] ,

and	for	those	who	are	so	weak	as	to	find	even	this	too	much	,
和	为了	那些	WHO	是	所以	虚弱的	作为	到	寻找	甚至	这	也	很多	,

而对于那些软弱到连这都觉得难以承受的人来说，

[ðer; ðər] [wɪl] [ə'raɪz][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv] [gʊd] [frʌm; frəm] ['biːɪŋ] ['drɪvn] [ə'lɔːŋ] [ɪn] [ðoʊz] [tʃerz]

there	will	arise	a	great	deal	of	good	from	being	driven	along	in	those	chairs
那里	将要	出现	一个	伟大的	交易	的	好的	从	存在	驱动	沿着	在	那些	椅子

[wɪtʃ] [ɑːr; ər] [meɪd] [tuː; tə] [rʌn] [ə'pɑːn]['græv(ə)l] [wɔːks] .

which	are	made	to	run	upon	gravel	walks	.
哪个	是	制成	到	跑步	之上	碎石	散步	.

乘坐专为在碎石路上行驶而设计的轮椅，将会带来很多好处。

[tuː; tə] [sʌtʃ] [æz; əz][ɑːr; ər][fɑːnd][ʌv; əv] ['gɑːrdnɪŋ] , ['nʌθɪŋ] [ə'fɔːrdz] [soʊ] ['hæpi] , [ɔːr][soʊ]['kɑːnstənt]

To	such	as	are	fond	of	gardening	,	nothing	affords	so	happy	,	or	so	constant
到	这样的	作为	是	喜爱	的	园艺	,	没有什么	提供	所以	快乐的	,	或者	所以	持续的

['eksərsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

对于喜欢园艺的人来说，没有什么比园艺更能带来快乐和持续的锻炼了。

[wiː; wi][duː][nɑːt] [miːn] [ðæt] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][dɪg] , [ɔːr] [wiːd] [ðə; ði] [graʊnd] :

We	do	not	mean	that	they	should	dig	,	or	weed	the	ground	:
我们	做	不是	意思是	那	他们	应该	挖	,	或者	杂草	这	地面	:

我们的意思并不是说他们应该挖土或除草：

[bʌt; bət][tuː; tə][juːz] [sʌtʃ] [ɪm'plɔɪmənt] [æz; əz] [wɪl] [gɪv] ['eksərsaɪz] [wɪ'ðaʊt] ['leɪbər] ;

but	to	use	such	employment	as	will	give	exercise	without	labour	;
但	到	使用	这样的	就业	作为	将要	给	锻炼	没有	劳动	;

但要从事无需劳动就能锻炼身体的工作；

[ænd; ənd] [sʌtʃ] [æz; əz][noʊ][hænd] [wɪl] [soʊ] [wel] [pər'fɔːrm][æz; əz] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði]['mæstər] .

and	such	as	no	hand	will	so	well	perform	as	that	of	the	master	.
和	这样的	作为	不	手	将要	所以	出色地	履行	作为	那	的	这	掌握	.

任何手都无法像大师的手那样将其完美演绎。

[sʌtʃ] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['trɪmɪŋ] [ʌv; əv] [ʃrʌbz] , [ænd; ənd] ['flaʊərɪŋ] [plænts] ; [ðə; ði] ['mænɪdʒmənt] [ʌv; əv]

Such	are	the	trimming	of	shrubs	,	and	flowering	plants	;	the	management	of
这样的	是	这	修剪	的	灌木	,	和	开花	植物	;	这	管理	的

[ɪ'spæliər] ,

espaliers	,
棚架	,

例如修剪灌木和开花植物；以及管理棚架植物。

[ðə; ði][rɪ'muːv(ə)l][ʌv; əv] ['siːdlɪŋ] ['flaʊər] - [ruːts] ; [ðə; ði] ['θɪnɪŋ] [ʌv; əv][fruːt][ə'pɑːn][ðə; ði] [triːz] ;

the	removal	of	seedling	flower	-	roots	;	the	thinning	of	fruit	upon	the	trees	;
这	移动	的	幼苗	花	-	根	;	这	稀疏	的	水果	之上	这	树木	;

去除幼苗花根；疏果；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ænd; ənd] [ˌoʊvər'lʊkɪŋ] [ðə; ði] ['ʌðər] ['sevrəl] [wɜːrks] .

and	the	following	and	overlooking	the	other	several	works	.
和	这	下列的	和	俯瞰	这	其他	一些	作品	.

以及以下作品，并忽略了其他几部作品。

[hɪr] [wɪl] [æt; ət] [liːst] [biː; bi] [mɔːr] , [ænd; ənd] ['brɪskər] ['wɔːkɪŋ] [ðæn; ðən] [wʊd] [biː; bi] ['ʌðərwaɪz] ;

Here	will	at	least	be	more	,	and	brisker	walking	than	would	be	otherwise	;
这里	将要	在	至少	是	更多的	,	和	更轻快	步行	比	会	是	否则	;

这里至少会比其他地方走得更多、更快；

[ænd; ənd][ɪn] ['meni] [θɪŋz] [ðə; ði]['lɪt(ə)l][juːz] [ðæt] [ɪz] [meɪd] [ʌv; əv][ðə; ði][hændz] [wɪl] [kəm'pliːt] [ðæt]

and	in	many	things	the	little	use	that	is	made	of	the	hands	will	complete	that
和	在	许多	事物	这	小的	使用	那	是	制成	的	这	双手	将要	完全的	那

['eksərsaɪz] ,

exercise	,
锻炼	,

在许多情况下，只需少量使用双手就能完成这项练习。

[baɪ] [kən'tɪnjuːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['pɜːrfɪktli] [θruː] [ðə; ði]['bɑːdi] .

by	continuing	it	perfectly	through	the	body	.
经过	继续	它	完美	通过	这	身体	.

通过完美地将其贯穿整个身体。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	26	]
[	页	-	]

[第26页]

[ðə; ði]['oʊnli]['deɪndʒər][ɪn] [ðɪs] ['helθi] [ænd; ənd] ['hæpi] [kɔːrs] , [ɪz] , [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [tuː] [ə'lʊrɪŋ] .

The	only	danger	in	this	healthy	and	happy	course	,	is	,	that	it	is	too	alluring	.
这	仅有的	危险	在	这	健康	和	快乐的	课程	,	是	,	那	它	是	也	诱人	.

这种健康快乐的生活唯一的危险就是，它太有吸引力了。

[let] [hɪm; ɪm] [huː] [di'laɪts] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] [teɪk] [æn; ən][ɪn'veriəb(ə)l][ˌrezə'luːʃ(ə)n] ,

Let	him	who	delights	in	it	take	an	invariable	resolution	,
让	他	WHO	美味	在	它	拿	一个	不变的	解决	,

让那些乐于此道的人下定决心，

['nevər][tuː; tə][let][hɪz; ɪz] ['fɑːndnəs] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['gɑːrdn] ['kæri] [hɪm; ɪm][aʊt] [tuː] ['ɜːrli] ;

never	to	let	his	fondness	for	the	garden	carry	him	out	too	early	;
绝不	到	让	他的	喜爱	为了	这	花园	携带	他	出去	也	早期的	;

绝不让对花园的喜爱夺去他过早的生命；

[ɔːr] [kiːp] [hɪm; ɪm][ðer; ðər] [tuː] [leɪt] .

or	keep	him	there	too	late	.
或者	保持	他	那里	也	晚的	.

或者让他待在那里太晚。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌviːˌaɪ'aɪ] .

VII	.
七	.

七、

[ʌv; əv] [ˌsʌksɪ'deɪnɪəm] [fɔːr; fər]['eksərsaɪz] .

Of	succedaneums	for	exercise	.
的	继承者	为了	锻炼	.

为锻炼而设立的继承人。

[ðə; ði] ['benɪfɪt] [ʌv; əv]['eksərsaɪz][ɔːl] [noʊ] ; [bʌt; bət][ɔːl] ['kænɑːt][ɪn'dʒɔɪ][ˌaɪ 'tiː] :

The	benefit	of	exercise	all	know	;	but	all	cannot	enjoy	it	:
这	益处	的	锻炼	全部	知道	;	但	全部	不能	享受	它	:

人人都知道运动的好处；但并非人人都能享受运动的益处：

[nɔːr][kæn; kən][ˌaɪ 'tiː][biː; bi][hæd; həd][æt; ət][ɔːl] [taɪmz] .

nor	can	it	be	had	at	all	times	.
也不	能	它	是	有	在	全部	时代	.

但它并非随时都能获得。

[ðə; ði] ['veri] ['weðər] [wɪl] [sʌm; səm] [deɪz] [dɪ'naɪ][ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] [ðoʊz] [kaɪndz][wi:; wi][hæv; həv] [neɪmd]

The	very	weather	will	some	days	deny	the	use	of	those	kinds	we	have	named
这	非常	天气	将要	一些	天	否定	这	使用	的	那些	种类	我们	有	命名

[tu:; tə] [sʌtʃ] [æz; əz][ɑ:r; ər][moʊst]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [teɪk] [ðem; ðəm] .

to	such	as	are	most	able	to	take	them	.
到	这样的	作为	是	最多	有能力的	到	拿	他们	.

有些时候，恶劣的天气甚至会让那些最适合使用我们列举的这类药物的人无法使用。

[ɪn] [ðɪs] [keɪs] , ['eni] ['bʌslɪŋ] [ə'baʊt] [wɪ'ðɪn] [dɔ:z] , ['weðər] [ɪn][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] ['bɪznəs] ,

In	this	case	,	any	bustling	about	within	doors	,	whether	in	the	way	of	business	,
在	这	案件	,	任何	繁华	关于	之内	门	,	无论	在	这	方式	的	商业	,

在这种情况下，任何在室内走动的喧闹声，无论是商业活动还是其他活动，

[ɔ:r] [ə'mju:zmənt] , [wɪl] [ɪn][sʌm; səm] [dɪ'gri:] ['ænsər] [ðə; ði] ['pɜ:rpəs] .

or	amusement	,	will	in	some	degree	answer	the	purpose	.
或者	娱乐	,	将要	在	一些	程度	回答	这	目的	.

或者娱乐，在某种程度上也能达到目的。

[ðə; ði] [ə'dʒʌstɪŋ] [æn; ən][,eskri:'twɑ:r] ; [ɔ:r][ðə; ði] [nu:] [ɜ'ɪndʒɪŋ] [ðə; ði] ['vɑ:ljəmz] [ɪn][ə; eɪ] [bʊk] - [keɪs]

The	adjusting	an	escritoire	;	or	the	new	arranging	the	volumes	in	a	book	-	case
这	调整	一个	书桌	;	或者	这	新的	安排	这	卷	在	一个	书	-	案件

,

,

,

调整书桌；或重新排列书柜中的书籍。

[hæv; həv]['ɔ:f(ə)n] [prə'du:st] [ðɪs] [gʊd] [ɪ'fekt] : [ænd; ənd] ['bɪljərdz] ,

have	often	produced	this	good	effect	:	and	billiards	,
有	经常	生产	这	好的	影响	:	和	台球	,

经常能产生这种良好效果：例如台球，

[ɔ:r] ['ʌðər] [entə'teɪnmənts] [wɪtʃ] [ə'fɔ:rd] [ðə; ði] [mi:nz] [ʌv; əv] ['stɜ:rɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [haʊs] , [ɔ:l]

or	other	entertainments	which	afford	the	means	of	stirring	within	the	house	,	all
或者	其他	娱乐	哪个	买得起	这	方法	的	搅拌	之内	这	房子	,	全部

['ænsər] [ðə; ði] [seɪm] ['pɜ:rpəs] .

answer	the	same	purpose	.
回答	这	相同的	目的	.

或者其他能在家中制造热闹气氛的娱乐活动，都达到了同样的目的。

[tu:; tə] [ðoʊz] [hu:] [ɑ:r; ər] [tu:] [wi:k] [fɔ:r; fər]['eksərsaɪz] , ['i:v(ə)n][ðə; ði]['maɪldɪst] , [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði]

To	those	who	are	too	weak	for	exercise	,	even	the	mildest	,	and	in	the
到	那些	WHO	是	也	虚弱的	为了	锻炼	,	甚至	这	最温和	,	和	在	这

[best] ['weðər] ,

best	weather	,
最好的	天气	,

对于那些体弱多病、无法进行任何运动的人来说，即使是最温和的天气，

[ðə; ði] [greɪt] [rɪ'li:f] [ɪz][ə; eɪ] [fleʃ] - [brʌʃ] ; [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] [ðɪs] , [wen] [ju:st] [wɪð; wɪθ]

the	great	relief	is	a	flesh	-	brush	;	and	the	effects	of	this	,	when	used	with
这	伟大的	宽慰	是	一个	肉	-	刷子	;	和	这	效果	的	这	,	什么时候	用过的	和

[ker] [ænd; ənd] ['kɑ:nstənsi] ,

care	and	constancy	,
关心	和	恒常	,

最有效的缓解方法是使用肉刷；而这种方法，如果谨慎且坚持使用，效果会非常好。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	27	]
[	页	-	]

[ɑːr; ər] [mɔːr] [ðæn; ðən][kæn; kən][biː; bi][ɪ'mædʒɪnd] .

are	more	than	can	be	imagined	.
是	更多的	比	能	是	想象	.

比我们想象的还要多。

[wiː; wi] [noʊ] [wʌt] [wiː; wi][ɪk'spekt][frʌm; frəm]['eksərsaɪz] ; [ænd; ənd][ɪn][oʊld][men] ,

We	know	what	we	expect	from	exercise	;	and	in	old	men	,
我们	知道	什么	我们	预计	从	锻炼	;	和	在	老的	男人	,

我们知道锻炼能带来什么；而对于老年人来说，

[ðə; ði] ['gretɪst] [ʌv; əv][ɪts][æd'væntɪdʒɪz][ɪz][ðə; ði] [ə'sɪstɪŋ] [ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] .

the	greatest	of	its	advantages	is	the	assisting	circulation	.
这	最	的	它是	优势	是	这	协助	循环	.

它最大的优点是促进血液循环。

[ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] [dʌz] [ðɪs] ['nɪrli] [ɪn][æz; əz] [greɪt] [ə; eɪ] [dɪ'griː] , [ɪk'septɪŋ] ['oʊnli][fɔːr; fər][ðə; ði]

The	flesh	-	brush	does	this	nearly	in	as	great	a	degree	,	excepting	only	for	the
这	肉	-	刷子	做	这	几乎	在	作为	伟大的	一个	程度	,	除外	仅有的	为了	这

[ɪ'miːdiət] [taɪm] :

immediate	time	:
即时	时间	:

肉刷几乎也能达到同样的效果，只是在瞬间有所不同:

[bʌt; bət][tuː; tə][hæv; həv][ðə; ði] [fʊl] ['benɪfɪt] , [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['regjələrli] [ænd; ənd] ['friːkwəntli]

but	to	have	the	full	benefit	,	it	must	be	regularly	and	frequently
但	到	有	这	满的	益处	,	它	必须	是	经常	和	频繁地

[rɪ'piːtɪd] .

repeated	.
重复	.

但要获得全部益处，必须定期、频繁地重复。

[ə'nʌðər] ['eksələnt] [ˌsʌksɪ'deniəm] [fɔːr; fər]['eksərsaɪz][ɪz] ['wɑːʃɪŋ] [ðə; ði]['bɑːdi][wɪð; wɪθ][wɔːrm]['wɔːtər] ,

Another	excellent	succedaneum	for	exercise	is	washing	the	body	with	warm	water	,
其他	出色的	继承者	为了	锻炼	是	洗涤	这	身体	和	温暖的	水	,

另一种极佳的锻炼替代方法是用温水洗澡。

[ænd; ənd] [ðen] ['rʌbɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['veri] [wel] [wɪð; wɪθ] [rɪ'piːtɪd] [draɪ] [klɔːðz] .

and	then	rubbing	it	very	well	with	repeated	dry	cloths	.
和	然后	擦	它	非常	出色地	和	重复	干燥	布料	.

然后用干布反复擦拭。

[ðɪs] [hæz; həz] ['meni] [pɪ'kjuːliər][æd'væntɪdʒɪz] : [ðə; ði] [wɔːrmθ] [ə'sists] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] ; [ðə; ði] ['wɑːʃɪŋ]

This	has	many	peculiar	advantages	:	the	warmth	assists	perspiration	;	the	washing
这	有	许多	奇特	优势	:	这	温暖	助攻	汗	;	这	洗涤

['əupənz][ðə; ði] ['pɔrz] ;

opens	the	pores	;
打开	这	毛孔	;

这有很多独特的优点：温暖的环境有助于排汗；洗涤可以打开毛孔；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['rʌbɪŋ] ['æftərwərdz] [ɪz] ['nɪrli] ['iːkwəl][tuː; tə][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ʌv; əv][ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] .

and	the	rubbing	afterwards	is	nearly	equal	to	the	effect	of	the	flesh	-	brush	.
和	这	擦	然后	是	几乎	平等的	到	这	影响	的	这	肉	-	刷子	.

之后的摩擦效果几乎与肉刷的效果相同。

[ðə; ði] [wɔːrmθ] [ænd; ənd] ['mɔɪstʃər] [dʒɔɪn]['ɔːlsoʊ][ɪn] ['sɔːfnɪŋ] [ðə; ði][skɪn] , [ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]

The	warmth	and	moisture	join	also	in	softening	the	skin	,	and	rendering	it
这	温暖	和	水分	加入	还	在	软化	这	皮肤	,	和	渲染	它

['sʌp(ə)l] :

supple	:
柔软	:

温暖和湿润也有助于软化皮肤，使其柔软光滑:

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [pɔɪnt] ; [fɔːr; fər][ɔːl][ɑːr; ər][æpt][tuː; tə] [groʊ] [hɑːrd][ænd; ənd][draɪ][wɪð; wɪθ]

and	this	is	a	great	point	;	for	all	are	apt	to	grow	hard	and	dry	with
和	这	是	一个	伟大的	观点	;	为了	全部	是	易于	到	生长	难的	和	干燥	和

[eɪdʒ] .

age	.
年龄	.

这一点非常重要；因为所有东西都会随着时间推移而变得坚硬干燥。

[greɪt] [ker] [mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən][tuː; tə][ə'vɔɪd] ['teɪkɪŋ] [koʊld]['æftər] [ðɪs] .

Great	care	must	be	taken	to	avoid	taking	cold	after	this	.
伟大的	关心	必须	是	已采取	到	避免	采取	寒冷的	后	这	.

此后务必注意避免着凉。

[ðə; ðiˌ][best] [taɪm][fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ðerfɔːr] ['iːvnɪŋ] , [ɪn][ə; eɪ][wɔːrm] ['bedtʃeɪmbər] ;

The	best	time	for	it	is	therefore	evening	,	in	a	warm	bedchamber	;
这	最好的	时间	为了	它	是	所以	晚上	,	在	一个	温暖的	卧室	;

因此，最佳时间是在晚上，在温暖的卧室里；

[ænd; ənd][ðə; ðiˌ][bed][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['redi] [ɪ'miːdiətli] ;

and	the	bed	should	be	ready	immediately	;
和	这	床	应该	是	准备好	立即地	;

床铺应该立即准备好；

[ðæt] [ðə; ðiˌ]['pɜːrs(ə)n] [meɪ] [goʊ]['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː] [waɪl] [hiː; hi][ɪz] [jet] [hɑːt] .

that	the	person	may	go	into	it	while	he	is	yet	hot	.
那	这	人	可能	去	进入	它	尽管	他	是	然而	热的	.

这个人可能在情绪还很激动的时候就进去了。

[ðə; ðiˌ][hændz][ænd; ənd] [fiːt] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ðer; ðər] [fʊl] [ʃer] [ɪn] [ðɪs] ['wɑːʃɪŋ] [ænd; ənd] ['rʌbɪŋ] ;

The	hands	and	feet	should	have	their	full	share	in	this	washing	and	rubbing	;
这	双手	和	脚	应该	有	他们的	满的	分享	在	这	洗涤	和	擦	;

手和脚也应该充分参与清洗和揉搓；

[fɔːr; fər][ðə; ðiˌ][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n][ɪz] ['wiːkəst] [ðer; ðər] ; [ænd; ənd][ðə; ðiˌ] ['pɔrz]

for	the	circulation	is	weakest	there	;	and	the	pores
为了	这	循环	是	最弱	那里	;	和	这	毛孔

因为那里的血液循环最弱；而且毛孔

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	28	]
[	页	-	]

[第28页]

[moʊst]['laɪəb(ə)l][tuː; tə][biː; bi] [stɑːpt] .

most	liable	to	be	stopped	.
最多	容易	到	是	停止	.

最有可能被阻止。

[ðə; ðiˌ][hɑːt] [bæθ] ['ænsər] , [ɪn][sʌm; səm] [dɪ'griː] , [ðɪs] ['pɜːrpəs] ; [ænd; ənd] [wɪl] [biː; bi]['spoʊkən][ʌv; əv] [ˌhɪr'æftər] :

The	hot	bath	answers	,	in	some	degree	,	this	purpose	;	and	will	be	spoken	of	hereafter	:
这	热的	洗澡	答案	,	在	一些	程度	,	这	目的	;	和	将要	是	说	的	此后	:

热水浴在某种程度上可以达到这个目的；这一点我们将在后文中详细讨论：

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] ['rædər] [tuː; tə][biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] ['remədi] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [prɪ'zɜːrvətɪv] ;

but	that	is	rather	to	be	used	as	a	remedy	than	a	preservative	;
但	那	是	相当	到	是	用过的	作为	一个	补救	比	一个	防腐剂	;

但这更像是一种补救措施，而不是防腐剂；

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑːr; ər] [hɪr] ['triːtɪŋ] [ʌv; əv][eɪdʒd][men][ɪn] [helθ] .

and	we	are	here	treating	of	aged	men	in	health	.
和	我们	是	这里	治疗	的	老年人	男人	在	健康	.

我们在这里为健康的老年男性提供治疗。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌviːˌaɪ'aɪ'aɪ] .

VIII	.
八	.

第八章

[ʌv; əv][ə; eɪ] [ˌregju'leɪʃn] [ʌv; əv]['tempər] ; [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] ['pæʃnz] .

Of	a	regulation	of	temper	;	and	of	the	passions	.
的	一个	规定	的	脾气	;	和	的	这	激情	.

论性情和情感的调节。

[wɪ'ðaʊt] ['entərɪŋ] ['ɪntuː][ðə; ði] ['prɑːvɪns] [ʌv; əv][ðə; ði]['mɔːrəlɪst][ɔːr] ['priːtʃər] , [wiː; wi] [meɪ] [ə'fɜːrm] [hɪr] ,

Without	entering	into	the	province	of	the	moralist	or	preacher	,	we	may	affirm	here	,
没有	进入	进入	这	省	的	这	道德家	或者	牧师	,	我们	可能	确认	这里	,

无需涉足道德家或传教士的领域，我们在此可以肯定：

[ðæt] [ðə; ði] ['pæʃnz] [dɪ'mænd] [greɪt] [rɪ'gɑːrd][ɪn][prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ][ðə; ði] [helθ] [ʌv; əv][oʊld] [men] .

that	the	passions	demand	great	regard	in	preserving	the	health	of	old	men	.
那	这	激情	要求	伟大的	看待	在	保存	这	健康	的	老的	男人	.

在维护老年人的健康方面，情感因素需要得到高度重视。

[ðə; ði]['moʊʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ɪn][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n][ɪz] ['greɪtli] [ə'fektɪd] [ænd; ənd] ['ɔːltərd] [baɪ] [ðem; ðəm] :

The	motion	of	the	blood	in	circulation	is	greatly	affected	and	altered	by	them	:
这	运动	的	这	血	在	循环	是	非常	做作的	和	已修改	经过	他们	:

它们对血液循环的运动有极大的影响和改变：

[ænd; ənd][ðə; ði] [nəːvs] [meɪ] ['sʌfər] [jet] [mɔːr] .

and	the	nerves	may	suffer	yet	more	.
和	这	神经	可能	遭受	然而	更多的	.

神经系统可能还会遭受更大的损伤。

[ðə; ði] [hoʊl] [freɪm] [ɪz] [dɪs'ɔːrdərd] [baɪ]['vaɪələnt] ['pæʃnz] : [ænd; ənd][aɪ][hæv; həv]['ɔːf(ə)n] [siːn] [dɪ'ziːzɪz] ;

The	whole	frame	is	disordered	by	violent	passions	:	and	I	have	often	seen	diseases	;
这	所有的	框架	是	混乱	经过	暴力	激情	:	和	我	有	经常	已见	疾病	;

整个框架因强烈的激情而混乱；我经常看到疾病；

[ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [ɪ'mi:diət] [deθ] [hæz; həz] [bɪn] [ðə; ði] ['kɑ:nsɪkwens] [ʌv; əv] ['gɪvɪŋ] [fʊl] [skoʊp]
and **sometimes** **immediate** **death** **has** **been** **the** **consequence** **of** **giving** **full** **scope**
和 有时 即时 死亡 有 到过 这 结果 的 给予 满的 范围
[tu:; tə][ðem; ðəm] .
to **them** **.**
到 他们 .

有时，给予他们充分的机会会导致立即死亡。

['nʌθɪŋ] [ɪn] [ðɪs] [wɜ:rld][ɪz] [wɜ:rθ] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [dɪ'stres] [men] [brɪŋ] [ə'pɑ:n] [ðəm'selvz]
Nothing **in** **this** **world** **is** **worth** **the** **trouble** **and** **distress** **men** **bring** **upon** **themselves**
没有什么 在 这 世界 是 值得 这 麻烦 和 痛苦 男人 带来 之上 他们自己
[baɪ] ['gɪvɪŋ] [wei] [tu:; tə] [ɪ'mɑ:dərət] ['pæʃnz] .
by **giving** **way** **to** **immoderate** **passions** **.**
经过 给予 方式 到 过分 激情 .

世上没有任何东西值得人们因放纵过度的欲望而给自己带来的麻烦和痛苦。

[laɪf] [ɪz][ðə; ði] ['gretɪst] ['blesɪŋ] ; [ænd; ənd] [helθ] [ðə; ði][nekst] ; [ænd; ənd] [ði:z] [bəuθ] ['sʌfər] [baɪ]
Life **is** **the** **greatest** **blessing** **;** **and** **health** **the** **next** **;** **and** **these** **both** **suffer** **by**
生活 是 这 最 祝福 ; 和 健康 这 下一个 ; 和 这些 两个都 遭受 经过
[ðæt] [fɑ:nd] [ɪn'dʌldʒəns] .
that **fond** **indulgence** **.**
那 喜爱 放纵 .

生命是最大的恩赐；健康是第二大恩赐；而这两者都会因过度放纵而受损。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **29** **]**
[页 -]

[第29页]

[ðæt] [ðə; ði][ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n][ɪz] [dɪs'ɔ:rdərd] [baɪ] ['pæʃnz] ,
That **the** **circulation** **is** **disordered** **by** **passions** **,**
那 这 循环 是 混乱 经过 激情 ,

激情扰乱了血液循环。

[wi:; wi] [noʊ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [tru:] [ænd; ənd]['sɜ:rt(ə)n][ˌɪndɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [pʌls] .
we **know** **from** **the** **true** **and** **certain** **indication** **of** **the** **pulse** **.**
我们 知道 从 这 真的 和 肯定 指示 的 这 脉冲 .

我们从脉搏的真实可靠表现中就能知道。

[ɪn]['æŋgər] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['vaɪələnt][ænd; ənd][hɑ:rd] ; [ɪn] [gri:f] , [feɪnt] , [ænd; ənd] [sloʊ] ; ['tɛrərz] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:]
In **anger** **,** **it** **is** **violent** **and** **hard** **;** **in** **grief** **,** **faint** **,** **and** **slow** **;** **terrors** **make** **it**
在 愤怒 , 它 是 暴力 和 难的 ; 在 悲伤 , 头晕的 , 和 慢的 ; 恐怖 制作 它
[ɪ'regjələr] ;
irregular **;**
不规律的 ;

愤怒时，它剧烈而坚硬；悲伤时，它微弱而缓慢；恐惧时，它变得不规律；

[ænd; ənd] [ʃeɪm] [im'pi:dz] [ɪts] ['məuʃənz] .
and **shame** **impedes** **its** **motions** **.**
和 耻辱 阻碍 它是 运动 .

羞耻感会阻碍它的行动。

[ði:z] [ɑ:r; ər] [ʃʊr] ['noʊtɪsɪz][ʌv; əv][ə; eɪ] [dɪs'ɔ:rdərd] [ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] : [ænd; ənd][oʊld][men] ['kænɑ:t] [ber]
These **are** **sure** **notices** **of** **a** **disordered** **circulation** **:** **and** **old** **men** **cannot** **bear**
这些 是 当然 通知 的 一个 混乱 循环 : 和 老的 男人 不能 熊
[ðɪs] ,
this **,**
这 ,

这些都是血液循环紊乱的明显征兆：老年人无法承受这种情况。

['i:v(ə)n][fɔ:r; fər][ə; eɪ][taɪm] , [wɪ'ðaʊt] ['dæmɪdʒ] .

even	for	a	time	,	without	damage	.
甚至	为了	一个	时间	,	没有	损害	.

即使只是短暂的，也不会造成损害。

[ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv] [ju:θ] [ri'stɔ:z] [ɔ:l][tu:; tə][ɪts]['fɔ:rmər] [steɪt] , [wen] [ðə; ði] ['sʌd(ə)n] [gʌst] [ɪz]

The	strength	of	youth	restores	all	to	its	former	state	,	when	the	sudden	gust	is
这	力量	的	青年	恢复	全部	到	它是	以前的	状态	,	什么时候	这	突然	阵风	是

['oʊvər] :

over	:
超过	:

当突如其来的狂风过后，青春的力量能使一切恢复原状:

[bʌt; bət][eɪdʒ][ɪz] [wi:k] , [ænd; ənd]['kænɑ:t] .

but	age	is	weak	,	and	cannot	.
但	年龄	是	虚弱的	,	和	不能	.

但年龄是有限的，它做不到。

[fə'lɑ:səfi] ['ti:tʃɪz] [ðə; ði] ['gʌvərnɪŋ] ['aʊər; ɑ:r] ['pæʃnz] ; [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [tru:] ['wɪzdəm] .

Philosophy	teaches	the	governing	our	passions	;	and	that	is	true	wisdom	.
哲学	教导	这	治理	我们的	激情	;	和	那	是	真的	智慧	.

哲学教导我们如何驾驭自己的激情；那才是真正的智慧。

[ðə; ði][oʊld][mæn][ʃʊd; ʃəd] [lʌv] [hɪm'self] [tu:] [wel] [tu:; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ðem; ðəm] : [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [wɜ:rθ] [hɪz; ɪz]

The	old	man	should	love	himself	too	well	to	indulge	them	:	it	is	not	worth	his
这	老的	男人	应该	爱	他自己	也	出色地	到	放纵	他们	:	它	是	不是	值得	他的

[waɪl] .

while	.
尽管	.

老人应该很爱惜自己，不会纵容他们：这对他来说不值得。

['kwaɪət][ænd; ənd][ˌregju'lærəti][ʌv; əv] [laɪf] [ɪn] ['evri] [rɪ'spekt] [ɑ:r; ər][hɪz; ɪz] ['bɪznəs] :

Quiet	and	regularity	of	Life	in	every	respect	are	his	business	:
安静的	和	规律性	的	生活	在	每一个	尊重	是	他的	商业	:

他追求的是生活的平静和规律:

[ænd; ənd][æz; əz][hi:; hi][ɪz][pæst][ðə; ði] ['flʌtərɪŋ] ['pleʒərz] [ʌv; əv] [ju:θ] , [let][hɪm; ɪm] [pleɪs] [hɪm'self]

and	as	he	is	past	the	fluttering	pleasures	of	youth	,	let	him	place	himself
和	作为	他	是	过去的	这	飘动	快乐	的	青年	,	让	他	地方	他自己

[ə'bʌv] [ɪts] ['trʌblz] .

above	its	troubles	.
多于	它是	麻烦	.

既然他已经过了青春的轻浮享乐时期，就让他超脱于青春的烦恼之外吧。

[gʊd] ['hju:mər] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['hæpi] [ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][ʌv; əv][maɪnd] , [wɪl] [gɪv] [ðə; ði][eɪdʒd] ['meni]

Good	humour	,	and	a	happy	satisfaction	of	mind	,	will	give	the	aged	many
好的	幽默	,	和	一个	快乐的	满意	的	头脑	,	将要	给	这	老年人	许多

['jɪrz] ;

years	;
年	;

良好的幽默感和愉悦的心情能使老年人延年益寿;

[ænd; ənd] [mʌtʃ] ['hæpinəs] [ɪn][ðem; ðəm] .

and	much	happiness	in	them	.
和	很多	幸福	在	他们	.

他们从中获得了许多快乐。

[ˌdɪskən'tent] [ænd; ənd] [dɪ'stɜːrbəns] [wer] [aʊt] ['neɪtʃər] : [bʌt; bət][ðə; ði]['kwaɪət][wiː; wi][əd'vaɪs] ,

Discontent	and	disturbance	wear	out	nature	:	but	the	quiet	we	advice	,
不满	和	干扰	穿	出去	自然	:	但	这	安静的	我们	建议	,

[prɪ'zɜːrv] [hɜːr; hər][ɪn] [gʊd] [kən'dɪʃ(ə)n] .

preserves	her	in	good	condition	.
果酱	她	在	好的	状况	.

不满和动荡会损耗自然；但我们所提倡的平静，却能使自然保持良好状态。

[ʌv; əv][ɔːl] ['pæʃnz] [let][ðə; ði][oʊld][mæn][ə'vɔɪd][ə; eɪ] ['fuːlɪʃ] ['fɑːndnəs] [fɔːr; fər] ['wɪmɪn] .

Of	all	passions	let	the	old	man	avoid	a	foolish	fondness	for	women	.
的	全部	激情	让	这	老的	男人	避免	一个	愚蠢	喜爱	为了	女性	.

老人最应该避免的就是对女人产生愚蠢的爱慕之情。

[ðɪs] ['nevər] [wɪl] [sə'lɪsɪt][hɪm; ɪm] : [fɔːr; fər]['neɪtʃər] [noʊz] [hɜːr; hər] [oʊn] [taɪm] ;

This	never	will	solicit	him	:	for	nature	knows	her	own	time	;
这	绝不	将要	征求	他	:	为了	自然	知道	她	自己的	时间	;

这永远不会让他感到困扰：因为自然自有其时；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [dɪ'keɪz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['paʊər] : [bʌt; bət]

and	the	appetite	decays	with	the	power	:	but
和	这	食欲	衰变	和	这	力量	:	但

权力越强，食欲就越弱；但是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	30	]
[	页	-	]

[第30页]

[ɪf] [hiː; hi] [wɪl] [sə'lɪsɪt] [ðæt] [wɪtʃ] [hiː; hi]['kænɑːt][ɪn'dʒɔɪ] ,

if	he	will	solicit	that	which	he	cannot	enjoy	,
如果	他	将要	征求	那	哪个	他	不能	享受	,

如果他去追求他无法拥有的东西，

[hiː; hi] [wɪl] [dɪ'stɜːrb][hɪz; ɪz] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] [mɔːr] [ðæn; ðən][baɪ]['eni] ['ʌðər] [miːnz] [wət'evər] :

he	will	disturb	his	constitution	more	than	by	any	other	means	whatever	:
他	将要	打扰	他的	宪法	更多的	比	经过	任何	其他	方法	任何	:

他会用比任何其他方式都更严重的方式来扰乱他的身体：

[ænd; ənd] [waɪl] [hiː; hi][ɪz] ['ʃɔːrtnɪŋ] [hɪz; ɪz][laɪf] ; [ænd; ənd] ['rɔbiŋ] [ðə; ði] [pʊr] [rɪ'meɪndər] [hiː; hi]

and	while	he	is	shortening	his	life	;	and	robbing	the	poor	remainder	he
和	尽管	他	是	缩短	他的	生活	;	和	抢劫	这	贫穷的	余	他

[ə'laʊz] , [ʌv; əv] [piːs] ;

allows	,	of	peace	;
允许	,	的	和平	;

他缩短了自己的寿命；并且剥夺了剩余生命中可怜人的安宁；

[hiː; hi] [wɪl] [biː; bi]['oʊnli] ['meɪkɪŋ] [hɪm'self][ðə; ði]['rɪdɪkjuːl][ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] [siːm] [tuː; tə] ['feɪvər] [hɪz; ɪz]

he	will	be	only	making	himself	the	ridicule	of	those	who	seem	to	favour	his
他	将要	是	仅有的	制作	他自己	这	嘲笑	的	那些	WHO	似乎	到	偏爱	他的

[veɪn] ,

vain	,
徒劳	,

他只会让自己成为那些似乎赞同他虚荣心的人的笑柄。

[ænd; ənd] [ˌɪnɪ'fektʃuəl] [dɪ'zaɪɝz] .

and	ineffectual	desires	.
和	无效	欲望	.

以及无效的欲望。

[ɪn] ['pæʃənət] ['piːp(ə)l] , [wʌt] [wiː; wi] [bleɪm] [æz; əz][ðer; ðər] [fɔːlt] , [ɪz]['ɔːf(ə)n][ðer; ðər] [ˌmɪs'fɔːrtʃən] .

In	passionate	people	,	what	we	blame	as	their	fault	,	is	often	their	misfortune	.
在	热情的	人们	,	什么	我们	责备	作为	他们的	过错	,	是	经常	他们的	不幸	.

对于充满激情的人来说，我们认为他们的过错，往往只是他们的不幸。

[sʌm; səm] [ɪn'di:d] , [frʌm; frəm][ə; eɪ][tə'rænɪk(ə)l][ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] , [hæv; həv] [fɪkst] [ðɪs] ['hju:mər] [ə'pɑ:n]

Some	indeed	,	from	a	tyrannical	disposition	,	have	fixed	this	humour	upon
一些	的确	,	从	一个	强横	处置	,	有	固定的	这	幽默	之上

[ðəm'selvz] [baɪ] ['kʌstəm] ;

themselves	by	custom	;
他们自己	经过	风俗	;

确实有些人出于专横跋扈的性格，养成了这种习惯；

[wɪð; wɪθ][noʊ] ['ʌðər] [kɔ:z] ; [bʌt; bət][fɔ:r; fər][wʌn][ʌv; əv] [ði:z] ,

with	no	other	cause	;	but	for	one	of	these	,
和	不	其他	原因	;	但	为了	一	的	这些	,

没有其他原因；但其中之一，

[ðer; ðər][ɑ:r; ər][ə; eɪ] ['hʌndrəd] [hu:z] ['fjʊri][ʌv; əv] ['tempər] [ɪz] ['oʊɪŋ] [tu:; tə][ə; eɪ][dɪs'ɔ:rdər][ɪn][ðer; ðər]

there	are	a	hundred	whose	fury	of	temper	is	owing	to	a	disorder	in	their
那里	是	一个	百	谁	愤怒	的	脾气	是	欠款	到	一个	紊乱	在	他们的

['bɑ:di] .

body	.
身体	.

其中有上百人脾气暴躁，都是由于身体疾病所致。

[wi:; wi] [noʊ] ['mædnəs] [ɪz][ə; eɪ] [dɪ'zi:z] : [ænd; ənd]['vaɪələnt] ['pæʃ(ə)n] [ɪz][ə; eɪ] ['tempəreri] ['mædnəs] .

We	know	madness	is	a	disease	:	and	violent	passion	is	a	temporary	madness	.
我们	知道	疯狂	是	一个	疾病	:	和	暴力	热情	是	一个	暂时的	疯狂	.

我们知道疯狂是一种疾病；而激烈的激情是一种暂时的疯狂。

[ðɪs] ['ɔ:lsoʊ][ɜ'aɪzɪz]['ɔ:f(ə)n][frʌm; frəm][ə; eɪ] [rɪ'dʌndəns] [ʌv; əv] ['hju:mər] ; [ænd; ənd] ['medsnz] [wɪl]

This	also	arises	often	from	a	redundance	of	humours	;	and	medicines	will
这	还	出现	经常	从	一个	冗余	的	体液	;	和	药物	将要

[kjʊr] [ˌaɪ 'ti:] .

cure	it	.
治愈	它	.

这种情况通常也是由于体内体液过多引起的；药物可以治愈它。

[let] [ðə; ði] ['pæʃənət] [oʊld][mæn][kən'sɪdər] , [ðæt] [hi:; hi][hɜ:rts][hɪm'self] [mɔ:r] [ðæn; ðən]['eni]['bɑ:di]

Let	the	passionate	old	man	consider	,	that	he	hurts	himself	more	than	any	body
让	这	热情的	老的	男人	考虑	,	那	他	疼痛	他自己	更多的	比	任何	身体

[els] ,

else	,
别的	,

让这位性情急躁的老人好好想想，他伤害自己的程度比伤害任何人都深。

[baɪ][hɪz; ɪz]['æŋgər] ; [ænd; ənd][hi:; hi] [wɪl] [ðen] [wɪʃ] [tu:; tə][bi:; bi] [kjʊr] [ʌv; əv][ɪts] ['tɪrəni] .

by	his	anger	;	and	he	will	then	wish	to	be	cured	of	its	tyranny	.
经过	他的	愤怒	;	和	他	将要	然后	希望	到	是	治愈	的	它是	暴政	.

被愤怒所驱使；然后他会希望摆脱这种暴政。

[let] [hɪm; ɪm][ɪg'zæmɪn] [hɪm'self] , ['weðər] [ˌaɪ 'ti:][bi:; bi][ə; eɪ][dɪs'ɔ:rdər][ʌv; əv][hɪz; ɪz][maɪnd] ; [ænd; ənd]

Let	him	examine	himself	,	whether	it	be	a	disorder	of	his	mind	;	and
让	他	检查	他自己	,	无论	它	是	一个	紊乱	的	他的	头脑	;	和

[ðen] [hɪz; ɪz] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,

then	his	physician	,
然后	他的	医生	,

让他自己检查一下，看看是不是精神方面出了问题；然后他的医生会……

['weðər] [ˌaɪ 'ti:][laɪ][ɪn][ðə; ði]['bɑ:di] .

whether	it	lie	in	the	body	.
无论	它	说谎	在	这	身体	.

无论它位于体内。

[ɪn][ðə; ði][fɜːrst][keɪs][ðə; ði]['remədi][ɪz][fə'lɑːsəfi] : [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði]['lætər] ,

In	the	first	case	the	remedy	is	philosophy	:	but	in	the	latter	,
在	这	第一的	案件	这	补救	是	哲学	:	但	在	这	后者	,

第一种情况下，解决之道在于哲学；但对于后一种情况，

[ə; eɪ][fjuː] ['medsnz] [wɪl] [rɪ'stɔːr] [hɪm; ɪm][tuː; tə]['tempər] ;

a	few	medicines	will	restore	him	to	temper	;
一个	很少	药物	将要	恢复	他	到	脾气	;

吃点药就能让他恢复性情；

[tuː; tə][ðæt]['tempər][ɑːn] [wɪtʃ] [hɪz; ɪz][laɪf][ænd; ənd] ['hæpinəs] [dɪ'pend] .

to	that	temper	on	which	his	life	and	happiness	depend	.
到	那	脾气	在	哪个	他的	生活	和	幸福	依赖	.

他的性情决定了他的生命和幸福。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	31	]
[	页	-	]

[第31页]

[let][ðə; ði]['heɪsti][oʊld][mæn][kuːl][hɪm'self][baɪ] ['fɪzɪk] [ænd; ənd][ə; eɪ][loʊ]['daɪət] :

Let	the	hasty	old	man	cool	himself	by	physic	and	a	low	diet	:
让	这	仓促	老的	男人	凉爽的	他自己	经过	物理学	和	一个	低的	饮食	:

让这位急躁的老人通过服药和清淡饮食来降降温吧：

[ænd; ənd][let][hɪm; ɪm] [huː] [ɪz] ['meləŋkɑːli] [ænd; ənd] ['gluːmi] , ['bænɪʃ] [ðə; ði] [ˌevər'læstɪŋ] [fɪr] [ʌv; əv]

and	let	him	who	is	melancholy	and	gloomy	,	banish	the	everlasting	fear	of
和	让	他	WHO	是	忧郁	和	阴沉	,	放逐	这	永恒	害怕	的

[deθ] [baɪ]['wɔːrmər] [fuːdz] ,

death	by	warmer	foods	,
死亡	经过	更温暖	食物	,

让忧郁悲伤的人，用温暖的食物驱散对死亡的永恒恐惧。

['kɔːrdʒəl] ['medsnz] , [ænd; ənd][ðæt] [best][ʌv; əv] ['kɔːdjəlz] , [waɪn] .

cordial	medicines	,	and	that	best	of	cordials	,	wine	.
亲切	药物	,	和	那	最好的	的	甜酒	,	葡萄酒	.

强心药，以及最好的强心药——葡萄酒。

[ðiːz] [wɪl] [draɪv] [ə'weɪ] [mʌtʃ] [mɔːr] [ðæn; ðən][ðə; ði] [ˌæprɪ'henʃn] [ʌv; əv] [deθ] ; [ðeɪ] [wɪl] [pʊt] [ɔːf]

These	will	drive	away	much	more	than	the	apprehension	of	death	;	they	will	put	off
这些	将要	驾驶	离开	很多	更多的	比	这	忧虑	的	死亡	;	他们	将要	放	离开

[ðə; ði][ri'æləti] :

the	reality	:
这	现实	:

这些不仅能驱散对死亡的恐惧，还能推迟面对死亡的现实：

[fɔːr; fər] ['meləŋkɑːli] [wʊd] [hæv; həv][sʌŋk][ðə; ði]['fiːb(ə)l] , [lɔːŋ] [bɪ'fɔːr] [hɪz; ɪz][taɪm] .

for	melancholy	would	have	sunk	the	feeble	,	long	before	his	time	.
为了	忧郁	会	有	沉没	这	微弱	,	长的	前	他的	时间	.

因为忧郁症会让他体弱者在很久以前就消沉下去。

[ʌv; əv][ɔːl] [steɪts] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] , [ə; eɪ] [dɪ'stɜːrbd] ['hɜːri] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪts][ɪz][moʊst][tuː; tə][biː; bi]

Of	all	states	of	the	mind	,	a	disturbed	hurry	of	the	spirits	is	most	to	be
的	全部	各州	的	这	头脑	,	一个	不安	匆忙	的	这	烈酒	是	最多	到	是

[ə'vɔɪdɪd] .

avoided	.
避免	.

在所有精神状态中，最应该避免的是心神不宁、焦躁不安。

[ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ðə; ði] [nəːvs] [ɑːr; ər] [dɪs'ɔːrdərd] [baɪ] [ðɪs] [mʌtʃ] [mɔːr] [ðæn; ðən][baɪ] ['leɪbər] ,

The	blood	and	the	nerves	are	disordered	by	this	much	more	than	by	labour	,
这	血	和	这	神经	是	混乱	经过	这	很多	更多的	比	经过	劳动	,

与分娩相比，这种情况对血液和神经的扰乱更为严重。

[ɔːr]['bɑːdɪli]['moʊʃ(ə)n] ; [ænd; ənd] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [mʌtʃ] [lɔːŋgər][ɪn] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə] [ðəm'selvz] [ə'gen] .

or	bodily	motion	;	and	they	are	much	longer	in	coming	to	themselves	again	.
或者	身体上的	运动	;	和	他们	是	很多	更长	在	未来	到	他们自己	再次	.

或者身体活动；而且他们需要更长的时间才能恢复意识。

['leɪbər] [siːsiz] [ˌæbsə'luːtli] [wen] - [tɪz]['oʊvər] : [bʌt; bət][ðə; ðɪ]['stɔrmz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][maɪnd] [liːv] [ə; eɪ]

Labour	ceases	absolutely	when	'	tis	over	:	but	the	storms	of	the	mind	leave	a
劳动	停止	绝对地	什么时候	-	的	超过	:	但	这	暴风雨	的	这	头脑	离开	一个

['swelɪŋ] [siː] ,

swelling	sea	,
肿胀	海	,

劳动在结束之时便彻底停止；但心灵的风暴却会留下汹涌澎湃的大海。

[wɪtʃ] [streŋθ] [ʌv; əv]['bɑːdi][ə'loʊn][kæn; kən][kɑːm] ; [ænd; ənd][ɪn][eɪdʒ] [ðɪs] [streŋθ] [ɪz][feɪnt] .

which	strength	of	body	alone	can	calm	;	and	in	age	this	strength	is	faint	.
哪个	力量	的	身体	独自的	能	冷静的	;	和	在	年龄	这	力量	是	头晕的	.

只有身体的力量才能使人平静下来；而随着年龄增长，这种力量会减弱。

[noʊ] [dɪ'ziːz] [ɪz] [mɔːr] ['mɪstʃɪvəs] [tuː; tə] [wiːk] [oʊld] ['pɝːsənz][ðæn; ðən][ə; eɪ]['pəːdʒiŋ] :

No	disease	is	more	mischievous	to	weak	old	persons	than	a	purging	:
不	疾病	是	更多的	恶作剧	到	虚弱的	老的	人	比	一个	清除	:

对于体弱多病的年长者来说，没有什么疾病比腹泻更可怕了：

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv] [siːn] [ðɪs] [brɔːt] [ɑːn] ['ɪnstəntli] [baɪ][ə; eɪ][fɪt][ʌv; əv] ['pæʃ(ə)n] ; [ɔːr][baɪ][ə; eɪ]

and	I	have	seen	this	brought	on	instantly	by	a	fit	of	passion	;	or	by	a
和	我	有	已见	这	带来	在	即刻	经过	一个	合身	的	热情	;	或者	经过	一个

[fraɪt] .

fright	.
惊吓	.

我曾见过这种现象因一时冲动或惊吓而立即发生。

['medsnz] [hæv; həv] [ə'temptɪd] [tuː; tə] [rɪ'liːv] [ðə; ðɪ]['peɪʃ(ə)nt][ɪn][veɪn] .

Medicines	have	attempted	to	relieve	the	patient	in	vain	.
药物	有	尝试过	到	缓解	这	病人	在	徒劳	.

药物治疗未能缓解患者的痛苦。

[ðæt] [flʌks] [wɪtʃ] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] - , [ɪf] ['nætʃ(ə)rəl] , [baɪ][ə; eɪ] ['spuːnfʊl] [ʌv; əv] [tʃɔːk]

That	flux	which	would	have	been	stop'd	,	if	natural	,	by	a	spoonful	of	chalk
那	通量	哪个	会	有	到过	-	,	如果	自然的	,	经过	一个	一勺	的	粉笔

['dʒuːlɪp] ,

julep	,
薄荷酒	,

如果这种流动是自然发生的，那么一勺白垩粉朱利酒就能阻止它。

[ɔːr][ə; eɪ][doʊs][ʌv; əv][ˌdaɪə'skɔːrdiəm] , [hæz; həz][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [rɪ'djʊst] [ðə; ðɪ]['pɜːrs(ə)n][tuː; tə]

or	a	dose	of	diascordium	,	has	in	this	case	reduced	the	person	to
或者	一个	剂量	的	心律失常	,	有	在	这	案件	减少	这	人	到

或者服用一剂双孢子碱，在这种情况下，已将人降低到

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	32	]
[	页	-	]

[第32页]

[ə; eɪ]['skelɪt(ə)n] , [ænd; ənd] [sʌŋk] [hɪm; ɪm]['ɪntuː][ðə; ðɪ] [greɪv] [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ɔːl] [help] .

a	skeleton	,	and	sunk	him	into	the	grave	in	spite	of	all	help	.
一个	骨骼	,	和	沉没	他	进入	这	严重	在	尽管如此	的	全部	帮助	.

一具骷髅，尽管有人帮忙，他还是被埋进了坟墓。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ðɪ][oʊld][mæn][dɪ'stɜːrb][hɪz; ɪz][maɪnd][wɪð; wɪθ]['æŋgər] ?

Why	should	the	old	man	disturb	his	mind	with	anger	?
为什么	应该	这	老的	男人	打扰	他的	头脑	和	愤怒	?

老人为何要让愤怒扰乱他的心绪呢?

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

老人的健康长寿指南(The old man's guide to health and longer life)

[ɔ:r] [wʌt] [ʃʊd; ʃəd][hi:; hi] [dred] ?
or **what** **should** **he** **dread** **?**
或者 什么 应该 他 恐惧 ?

或者他究竟在害怕什么?

[deθ] [ɪz][hɪz; ɪz] [greɪt] ['terər] ; [ænd; ənd][hi:; hi][ɪz] ['veri] [əb'sɜ:rd] [hu:] [brɪŋz] [ðæt] [ɑ:n][baɪ] ['lesər]
death **is** **his** **great** **terror** **;** **and** **he** **is** **very** **absurd** **who** **brings** **that** **on** **by** **lesser**
死亡 是 他的 伟大的 恐怖 ; 和 他 是 非常 荒诞 WHO 带来 那 在 经过 较少
[fɪrz] .
fears **.**
恐惧 .

死亡是他最大的恐惧；而那些因为较小恐惧而招致死亡的人，是非常荒谬的。

[dʒɔɪ] , [ðoʊ] - [ˌaɪ 'ti:][bi:; bi]['oʊnli][ə; eɪ] ['greɪtər] [ʃer] [ʌv; əv][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n] , [ɪz] , [ɪn][ə; eɪ]['vaɪələnt][ɔ:r]
Joy **,** **tho** **'** **it** **be** **only** **a** **greater** **share** **of** **satisfaction** **,** **is** **,** **in** **a** **violent** **or**
喜悦 , 虽然 - 它 是 仅有的 一个 更大的 分享 的 满意 , 是 , 在 一个 暴力 或者
[aʊt'reɪdʒəs] [dɪ'gri:] ,
outrageous **degree** **,**
令人愤慨 程度 ,

快乐，即使只是更大程度的满足感，也会达到一种剧烈或过分的程度。

[æz; əz] ['hɜ:rtfl] [æz; əz][ðə; ði] ['ʌðər] ['pæʃnz] : [ˌaɪ 'ti:] ['hɜ:ri] [ðə; ði][ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] ['vi:əməntli] [ænd; ənd]
as **hurtful** **as** **the** **other** **passions** **:** **it** **hurries** **the** **circulation** **vehemently** **and**
作为 伤人的 作为 这 其他 激情 : 它 匆忙 这 循环 强烈地 和
[ɪ'regjələrli] ;
irregularly **;**
不规则地 ;

与其他激情一样具有伤害性：它会剧烈而紊乱地加速血液循环；

[ˌaɪ 'ti:] [ig'zɔ:sts] [ðə; ði]['spɪrɪts] ; [ænd; ənd] [wen] [ɪk'sesɪv] [ˌaɪ 'ti:][hæz; həz]['ɔ:f(ə)n] [ɔ'keɪʒənd] ['sʌd(ə)n]
it **exhausts** **the** **spirits** **;** **and** **when** **excessive** **it** **has** **often** **occasioned** **sudden**
它 排气管 这 烈酒 ; 和 什么时候 过多的 它 有 经常 引发 突然
[deθ] .
death **.**
死亡 .

它会耗尽人的精力；过量饮用往往会导致猝死。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] ['vaɪələns] [ʌv; əv] [ju:θ] ; [ˌaɪ 'ti:] [bi'lɔŋz] [tu:; tə] [ðæt] ['pɪriəd] [ʌv; əv][laɪf] [mɔ:r] ['prɑ:pərli] :
It **is** **a** **violence** **of** **youth** **;** **it** **belongs** **to** **that** **period** **of** **life** **more** **properly** **:**
它 是 一个 暴力 的 青年 ; 它 属于 到 那 时期 的 生活 更多的 适当地 :

这是青春期的暴力；它更应该属于人生的那个阶段：

[ðæt] [kæn; kən] [ber] [ˌaɪ 'ti:] ; [ænd; ənd][tu:; tə] [ðæt] [let] [ˌju: 'es] [li:v] [ˌaɪ 'ti:] .
that **can** **bear** **it** **;** **and** **to** **that** **let** **us** **leave** **it** **.**
那 能 熊 它 ; 和 到 那 让 我们 离开 它 .

能承受的就交给它吧；我们就把它留给它去处理。

[let] [ðə; ði][oʊld][mæn][bi:; bi][æz; əz][ðə; ði]['kweɪkərs][ɪn] [ðɪs] [pɔɪnt] ; ['ɔ:lweɪz] [bʌt; bət]['nevər]
Let **the** **old** **man** **be** **as** **the** **Quakers** **in** **this** **point** **;** **always** **chearful** **but** **never**
让 这 老的 男人 是 作为 这 贵格会教徒 在 这 观点 ; 总是 快乐的 但 绝不
['meri] .
merry **.**
欢乐 .

就让这位老人像贵格会教徒那样吧；总是和蔼可亲，但从不快乐。

[læst] [let] [ˌjuː 'es] ['kɔːʃ(ə)n] ['ɔːlsoʊ] [ðə; ði] [eɪdʒd] [mæn] [huː] [wʊd] [biː; bi] ['hæpi] , [ænd; ənd] [wʊd] [lɪv; laɪv]

Last	let	us	caution	also	the	aged	man	who	would	be	happy	,	and	would	live
最后的	让	我们	警告	还	这	老年人	男人	WHO	会	是	快乐的	,	和	会	居住

[lɔːŋgər] ,

longer	,
更长	,

最后，我们还要告诫老年人，要想快乐并延长寿命，

[tuː; tə] ['kɑːmbæt] [wɪð; wɪθ] [ɔːl] [hɪz; ɪz] ['paʊər] [ðæt] ['deɪndʒərəs] ['enəmi] ['kʌvətəsnəs] .

to	combat	with	all	his	power	that	dangerous	enemy	covetousness	.
到	战斗	和	全部	他的	力量	那	危险的	敌人	贪婪	.

竭尽全力对抗贪婪这个危险的敌人。

- [tɪz] [noʊn] [ˌjuːnɪ'vɜːrsəli] , [ænd; ənd] [wiː; wi] [hæv; həv] ['seɪkrɪd] [ˌætes'teʃən] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'tiː] ,

'	Tis	known	universally	,	and	we	have	sacred	attestation	of	it	,
-	的	已知	普遍地	,	和	我们	有	神圣	证明	的	它	,

这是举世皆知的，而且我们还有神圣的记载可以证明。

[ðæt] [tuː] [greɪt] ['kerflnəs] [brɪŋz] [eɪdʒ] [bɪ'fɔːr] [ɪts] [taɪm] ; [ænd; ənd] [ɪn] [eɪdʒ] [ˌaɪ 'tiː] [brɪŋz] [deθ]

that	too	great	carefulness	brings	age	before	its	time	;	and	in	age	it	brings	death
那	也	伟大的	谨慎	带来	年龄	前	它是	时间	;	和	在	年龄	它	带来	死亡

[ˌpriːmə'tʃʊrli; ˌpriːmə'tʊrli] .

prematurely	.
过早	.

过于谨慎会导致过早衰老；而过晚年又会导致过早死亡。

[ðə; ði] [oʊld] [ɑːr; ər] [ɪn] [noʊ] ['deɪndʒər] [ʌv; əv] [ɪk'strævəgəns] ; [ænd; ənd] [ðə; ði] [ker] [ʌv; əv] ['hiːpɪŋ] [ʌp]

The	old	are	in	no	danger	of	extravagance	;	and	the	care	of	heaping	up
这	老的	是	在	不	危险	的	奢侈	;	和	这	关心	的	堆积	向上

[fɔːr; fər] ['ʌðər] ,

for	others	,
为了	其他的	,

老年人没有挥霍无度的危险；而且他们也无需操心为他人积攒财富。

[wen] [ˌaɪ 'tiː] ['ʃɔːtnz] [ðer; ðər] [oʊn] [laɪf] , [ɪz] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['eni] [er] [dɪ'zɜːrvz] .

when	it	shortens	their	own	life	,	is	more	than	any	heir	deserves	.
什么时候	它	缩短	他们的	自己的	生活	,	是	更多的	比	任何	继承人	值得	.

如果这会缩短他们的寿命，那对任何继承人来说都是不公平的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	33	]
[	页	-	]

[第33页]

[iːz] [ænd; ənd] [gʊd] ['hjuːmər] [ɑːr; ər] [ðə; ði] [greɪt] [ɪn'griːdiənts] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['hæpi] [laɪf] :

Ease	and	good	humour	are	the	great	ingredients	of	a	happy	life	:
舒适	和	好的	幽默	是	这	伟大的	原料	的	一个	快乐的	生活	:

轻松自在和幽默感是幸福生活的重要要素：

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] [miːnz] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [wʌn] .

and	the	principal	means	of	a	long	one	.
和	这	主要的	方法	的	一个	长的	一	.

以及长篇小说的主要手段。

['aʊər; ɑːr] [hoʊl] ['les(ə)n] [ɪk'stendz; ek'stendz] [bʌt; bət] [ðʌs] [mʌtʃ] ['fɑːrðər] ; [ðæt] [ðə; ði] [oʊld] [mæn] [lʌv]

Our	whole	lesson	extends	but	thus	much	farther	;	that	the	old	man	love
我们的	所有的	课	扩展	但	因此	很多	更远	;	那	这	老的	男人	爱

[hɪz; ɪz] [laɪf] [soʊ] [wel] ;

his	life	so	well	;
他的	生活	所以	出色地	;

我们的整个教训可以进一步延伸到这一点：老人非常热爱他的生活；

[ænd; ənd]['vælju:][soʊ]['lɪt(ə)l][ɔ:l][ðə; ði]['æksədənts] [wɪtʃ] [bɪ'lɔ:ŋ] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] ,

and	value	so	little	all	the	accidents	which	belong	to	it	,
和	价值	所以	小的	全部	这	事故	哪个	属于	到	它	,

并且对与之相关的所有意外事件都轻视不值。

[ðæt] [hi:; hi][du:][nɑ:t] [gɪv] [ə; eɪ][veɪn] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ə; eɪ][pɑ:rt] ,

that	he	do	not	give	a	vain	attention	to	a	part	,
那	他	做	不是	给	一个	徒劳	注意力	到	一个	部分	,

他不会对某个部分给予虚妄的关注，

[wɪtʃ] [meɪ] [rɑ:b][hɪm; ɪm][ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] .

which	may	rob	him	of	the	whole	.
哪个	可能	抢	他	的	这	所有的	.

这可能会让他失去一切。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌaɪ'ɛks] .

IX	.
第九章	.

九、

[ʌv; əv] [sli:p] [fɔ:r; fər][oʊld][men] .

Of	sleep	for	old	men	.
的	睡觉	为了	老的	男人	.

老年人的睡眠。

[ɪn'tempərəns] [hæz; həz] [naʊ] [kən'vɜ:rtɪd] [deɪ] [tu:; tə] [naɪt] [ɪn][ðə; ði] [kɔ:rs] [ʌv; əv][ðə; ði] [geɪ] ,

Intemperance	has	now	converted	day	to	night	in	the	course	of	the	gay	,
放纵	有	现在	转换	天	到	夜晚	在	这	课程	的	这	同性恋	,

在同性恋者的生活中，放纵如今已从白天变成了黑夜。

[jʌŋ] [wɜ:rld] ; [bʌt; bət] [ðɪs] [ni:dz] [nɑ:t] , [nɔ:r][ʃʊd; ʃəd] ['ɪnfluəns] [ðoʊz] [ɪn] ['jɪrz] .

young	world	;	but	this	needs	not	,	nor	should	influence	those	in	years	.
年轻的	世界	;	但	这	需求	不是	,	也不	应该	影响	那些	在	年	.

世界年轻；但这既不需要，也不应该影响那些年纪较大的人。

['mɪdnaɪt] [entə'teɪnmənts] [ɑ:r; ər][noʊ][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði] [ʌv; əv][ðer; ðər] ['pi:sf(ə)l] [laɪvz; lɪvz]

Midnight	entertainments	are	no	part	of	the	œconomy	of	their	peaceful	lives
午夜	娱乐	是	不	部分	的	这	经济学	的	他们的	和平	生活

;

;

;

午夜娱乐活动并不属于他们平静生活的经济范畴；

[ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [ðeɪ] [meɪ] [kʌm] ['nɪrər] [tu:; tə][ðə; ði] [kɔ:rs] [ʌv; əv]['neɪtʃər] .

and	therefore	they	may	come	nearer	to	the	course	of	nature	.
和	所以	他们	可能	来	更近	到	这	课程	的	自然	.

因此，它们可能更接近自然规律。

[ðə; ði] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] [sli:p] [ɪz][ə; eɪ] [mə'tɪriəl] ['ɑ:rtɪk(ə)l] : [ænd; ənd][ðə; ði][taɪm][ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:][nɑ:t] [les] .

The	degree	of	sleep	is	a	material	article	:	and	the	time	of	it	not	less	.
这	程度	的	睡觉	是	一个	材料	文章	:	和	这	时间	的	它	不是	较少的	.

睡眠的程度是一个重要因素；睡眠的时间也同样重要。

[ðə; ði][oʊld][mæn][hæz; həz] [bɪn] ['kɔːʃənd] [ə'genst] [ðə; ði][koʊld] [er] [ʌv; əv] ['iːvnɪŋz] ; [ænd; ənd][wiː; wi]

The	old	man	has	been	cautioned	against	the	cold	air	of	evenings	;	and	we
这	老的	男人	有	到过	警告	反对	这	寒冷的	空气	的	晚上	;	和	我们

[meɪ] [naʊ] [ˌeɪ diː 'diː] ,

may	now	add	,
可能	现在	添加	,

老人已被告诫要提防夜晚的寒风；我们现在还可以补充一点：

[ðæt] ['æftər][ə; eɪ] [laɪt] [ænd; ənd] ['ɜːrli] ['sʌpər] ,

that	after	a	light	and	early	supper	,
那	后	一个	光	和	早期的	晚餐	,

在享用了一顿清淡的早晚餐之后，

[ænd; ənd][æn; ən]['aʊər][ʌv; əv]['soʊʃ(ə)l][ˌkɑːnvər'seɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz]['fæməli][ænd; ənd][hɪz; ɪz]

and	an	hour	of	social	conversation	with	his	family	and	his
和	一个	小时	的	社会的	对话	和	他的	家庭	和	他的

['neɪbərz] ,

neighbours	,
邻居	,

以及与家人和邻居进行的一个小时的社交谈话，

[bed] [wɪl] [biː; bi][hɪz; ɪz][best] [pleɪs] .

bed	will	be	his	best	place	.
床	将要	是	他的	最好的	地方	.

床将是他最好的去处。

[sliːp] [wʌz; wəz] [ɪn'tendɪd] [tuː; tə] [rɪ'kruːt] ['neɪtʃər] , [ænd; ənd]

Sleep	was	intended	to	recruit	nature	,	and
睡觉	曾是	故意的	到	招募	自然	,	和

睡眠的目的是为了与自然建立联系，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	34	]
[	页	-	]

[第34页]

[tuː; tə] [rɪ'stɔːr] [ðə; ði]['weɪstɪd]['spɪrɪts] .

to	restore	the	wasted	spirits	.
到	恢复	这	浪费	烈酒	.

恢复颓败的灵魂。

[ðɪs] [ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə][ɔːl]['pɜːsənz] ; [bʌt; bət][tuː; tə][ðə; ði][eɪdʒd][moʊst] ;

This	is	necessary	to	all	persons	;	but	to	the	aged	most	;
这	是	必要的	到	全部	人	;	但	到	这	老年人	最多	;

这对所有人都是必要的；但对老年人来说尤其如此；

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [kæn; kən] [liːst] [ber] [ðə; ði] [weɪst] [ʌv; əv][ðem; ðəm] .

because	they	can	least	bear	the	waste	of	them	.
因为	他们	能	至少	熊	这	浪费	的	他们	.

因为他们最无法承受这些浪费。

[ðə; ði] ['pæʃnz] [wɪl] [dɪ'stɜːrb][ɔːl] [kɒnstɪt'juːʃnz] , [bʌt; bət] [ðoʊz] [ʌv; əv][oʊld][men][moʊst][ʌv; əv][ɔːl] .

The	passions	will	disturb	all	constitutions	,	but	those	of	old	men	most	of	all	.
这	激情	将要	打扰	全部	宪法	,	但	那些	的	老的	男人	最多	的	全部	.

激情会扰乱所有人的体质，但对老年人的体质影响尤为严重。

[sliːp] [kəm'pəuziz] [ðiːz] : ['ðerfɔːr] - [tɪz][ʌv; əv] ['eksələnt] [juːz][tuː; tə][ðem; ðəm] :

Sleep	composes	these	:	therefore	'	tis	of	excellent	use	to	them	:
睡觉	组成	这些	:	所以	-	的	的	出色的	使用	到	他们	:

睡眠构成了这些：因此，它对他们来说非常有用：

[ænd; ənd] [ðeɪ] [meɪ] ['seɪfli] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn][ˌaɪ 'tiː][lɔːŋgər][ðæn; ðən][ðə; ði] [jʌŋ] .

and	they	may	safely	indulge	in	it	longer	than	the	young	.
和	他们	可能	安全	放纵	在	它	更长	比	这	年轻的	.

而且他们比年轻人可以更长时间地安全地沉迷其中。

[sɪks] ['aʊərz] [ɪz][æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ɪn][ðə; ði] [praɪm] [ʌv; əv][laɪf][ʃʊd; ʃəd] [sliːp] ;

Six	hours	is	as	long	as	a	person	in	the	prime	of	life	should	sleep	;
六	小时	是	作为	长的	作为	一个	人	在	这	主要的	的	生活	应该	睡觉	;

六小时是正值壮年的人应该睡足的时长;

[bʌt; bət][ɪn][eɪdʒ] , [eɪt] , [ɔːr]['iːv(ə)n][ten] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][pɪ'kjuːliər] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] , [meɪ] [biː; bi]

but	in	age	,	eight	,	or	even	ten	,	according	to	the	peculiar	constitution	,	may	be
但	在	年龄	,	八	,	或者	甚至	十	,	根据	到	这	奇特	宪法	,	可能	是

[mɔːr] ['prɑːpər] .

more	proper	.
更多的	恰当的	.

但就年龄而言，根据其特殊体质，八岁甚至十岁可能更合适。

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]['siːz(ə)n][ʌv; əv] [sliːp] [ɪz] [naɪt] ;

The	natural	season	of	sleep	is	night	;
这	自然的	季节	的	睡觉	是	夜晚	;

睡眠的自然季节是夜晚;

[ænd; ənd][let][ðə; ði][oʊld][mæn] ['ðerfɔːr] [goʊ][tuː; tə][bed][ɪn] [sʌtʃ] [taɪm] ,

and	let	the	old	man	therefore	go	to	bed	in	such	time	,
和	让	这	老的	男人	所以	去	到	床	在	这样的	时间	,

因此，就让老人按时上床睡觉吧。

[ðæt] [hiː; hi] [meɪ] [pæs] [ðiːz] ['aʊərz] [ʌv; əv] [rest] [wɪ'ðaʊt] ['breɪkɪŋ] [ɪn][ə'pɑːn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] .

that	he	may	pass	these	hours	of	rest	without	breaking	in	upon	the	morning	.
那	他	可能	经过	这些	小时	的	休息	没有	打破	在	之上	这	早晨	.

让他能够安心度过这段休息时间，不打扰清晨的到来。

[ɪn]['dʒen(ə)rəl] , [ðə; ði][moʊst] ['helθ(ə)l] ['kʌstəm] [fɔːr; fər][eɪdʒ] , [ɪz][tuː; tə][goʊ][tuː; tə][bed][æt; ət][ten] ;

In	general	,	the	most	healthful	custom	for	age	,	is	to	go	to	bed	at	ten	;
在	一般的	,	这	最多	健康的	风俗	为了	年龄	,	是	到	去	到	床	在	十	;

一般来说，对老年人来说最健康的习惯是晚上十点睡觉;

[ænd; ənd][raɪz][æt; ət] [eɪt] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] .

and	rise	at	eight	in	the	morning	.
和	上升	在	八	在	这	早晨	.

早上八点起床。

[ɪf] [ðə; ði][maɪnd][biː; bi] - ;

If	the	mind	be	hurry'd	;
如果	这	头脑	是	-	;

如果心绪匆忙;

[ɔːr][frʌm; frəm]['eni] ['ʌðər] [kɔːz] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][faindz][hiː; hi]['kænɑːt] [kəm'poʊz] [hɪm'self][tuː; tə][rest]

or	from	any	other	cause	the	person	finds	he	cannot	compose	himself	to	rest
或者	从	任何	其他	原因	这	人	发现	他	不能	撰写	他自己	到	休息

[suːn] ['æftər]['goʊɪŋ][tuː; tə][bed] ;

soon	after	going	to	bed	;
很快	后	去	到	床	;

或者由于其他原因，这个人上床睡觉后不久就无法平静下来休息;

[ɔːr][get][soʊ] [mʌtʃ] [sliːp] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [naɪt] ;

or	get	so	much	sleep	during	the	night	;
或者	得到	所以	很多	睡觉	期间	这	夜晚	;

或者晚上睡够觉;

[let][hɪm; ɪm] [stɪl] [raɪz][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [deɪ] :

let	him	still	rise	at	the	same	time	the	following	day	:
让	他	仍然	上升	在	这	相同的	时间	这	下列的	天	:

让他第二天同一时间起床:

[ænd; ənd][ðə; ði][nekst] ['iːvnɪŋ] [prɪ'per] [hɪm'self] [ðʌs] [fɔːr; fər] ['betər] [sliːp] : [let][hɪm; ɪm][goʊ]['ɪntuː]

and	the	next	evening	prepare	himself	thus	for	better	sleep	:	let	him	go	into
和	这	下一个	晚上	准备	他自己	因此	为了	更好的	睡觉	:	让	他	去	进入

[ə; eɪ][wɔːrm] [bæθ] ;

a	warm	bath	;
一个	温暖的	洗澡	;

第二天晚上，他为了睡个好觉，做了这样的准备：让他去洗个热水澡;

[ænd; ənd] [ɪn'dʌldʒ] [hɪm'self][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv][waɪn] , [bɪ'jɑːnd] [hɪz; ɪz]['ɔːrd(ə)neri] [ə'laʊəns] ,

and	indulge	himself	with	a	glass	of	wine	,	beyond	his	ordinary	allowance	,
和	放纵	他自己	和	一个	玻璃	的	葡萄酒	,	超过	他的	普通的	津贴	,

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l]

a	little
一个	小的

他偷偷地喝了一杯酒，这远远超出了他平时的限额。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	35	]
[	页	-	]

[第35页]

[bɪ'fɔːr] [bed] [taɪm] .

before	bed	time	.
前	床	时间	.

睡前。

[ðɪs] [wɪl] [teɪk] [ɔːf][hɪz; ɪz] ['wɑːtʃflnəs] ; [ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] [sɪŋk]['ɪntuː][ðə; ði][moʊst] ['pliːzɪŋ]

This	will	take	off	his	watchfulness	;	and	he	will	sink	into	the	most	pleasing
这	将要	拿	离开	他的	警惕	;	和	他	将要	下沉	进入	这	最多	令人愉悦

['slʌmbər] .

slumber	.
睡眠	.

这将使他放松警惕，进入无比舒适的睡眠。

[ðə; ði]['kɑːntreri] ['præktɪs] , [ðæt] [ʌv; əv]['laɪɪŋ] [ɪn][bed][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] ,

The	contrary	practice	,	that	of	lying	in	bed	in	the	morning	,
这	相反	实践	,	那	的	说谎	在	床	在	这	早晨	,

相反的做法是，早上躺在床上，

[tuː; tə] [meɪk] [ʌp][fɔːr; fər][wɑːnt][ʌv; əv] [sliːp] [æt; ət] [naɪt] , [ɪz] ['evri] [weɪ] [ɪk'striːmli] [rɔːŋ] .

to	make	up	for	want	of	sleep	at	night	,	is	every	way	extremely	wrong	.
到	制作	向上	为了	想	的	睡觉	在	夜晚	,	是	每一个	方式	极其	错误的	.

试图通过睡觉来弥补夜间睡眠不足，无论从哪个角度来看都是极其错误的。

[æz; əz] ['nʌθɪŋ] [rɪ'freʃiz] [laɪk] ['siːznəbl] [sliːp] ,

As	nothing	refreshes	like	seasonable	sleep	,
作为	没有什么	刷新	喜欢	及时	睡觉	,

没有什么比适时的睡眠更能让人精神焕发了。

['nʌθɪŋ] ['wiːkənz] [ænd; ənd][dɪ'dʒektɪdz][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ɪn'dʌldʒɪŋ] [ɪn][bed][ɪn][ðə; ði] [deɪ]

nothing	weakens	and	dejects	a	person	more	than	indulging	in	bed	in	the	day	:
没有什么	减弱	和	沮丧	一个	人	更多的	比	沉溺于	在	床	在	这	天	:

:
:

没有什么比白天赖床更让人意志消沉、情绪低落了:

[ðer; ðər][ɪz]['ɔ:lsoʊ] [ðɪs] ['fɑ:rðər] [ɪl] ['kɑ:nsɪkwens] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'ti:] , [ðæt] [ðə; ði]['pɜ:rs(ə)n][ɪz]['nevər]

there	is	also	this	farther	ill	consequence	from	it	,	that	the	person	is	never
那里	是	还	这	更远	患病的	结果	从	它	,	那	这	人	是	绝不

['sli:pi] ,

sleepy	,
困	,

由此还会产生另一个不良后果，那就是这个人永远不会感到困倦。

[æt; ət][ðə; ði] [du:] [taɪm] [ʌv; əv][ðə; ði] [sək'si:dɪŋ] ['i:vnɪŋ] ; [ænd; ənd] [ðʌs] [wʌt] [wʌz; wəz][æt; ət][fɜ:rst]

at	the	due	time	of	the	succeeding	evening	;	and	thus	what	was	at	first
在	这	到期的	时间	的	这	成功	晚上	;	和	因此	什么	曾是	在	第一的

[æn; ən]['æksɪdənt] ,

an	accident	,
一个	事故	,

在随后的那个晚上，事情就按时发生了；于是，最初只是一场意外，

[bɪ'kʌmz] [baɪ] [ɪn'dʌldʒəns] [ə; eɪ] ['kʌstəm] ; [ænd; ənd][ɪz] [ðen] [ðə; ði] [mɔ:r] ['dɪfɪkəlt] [tu:; tə][bi:; bi]

becomes	by	indulgence	a	custom	;	and	is	then	the	more	difficult	to	be
变成	经过	放纵	一个	风俗	;	和	是	然后	这	更多的	难的	到	是

,

conquer'd	,
征服	,

纵容会演变成一种习惯；而一旦这种习惯形成，就更难克服了。

[ænd; ənd][ðə; ði] [mɔ:r] ['hɜ:rtfl] .

and	the	more	hurtful	.
和	这	更多的	伤人的	.

而且越伤人越好。

[ðə; ði][oʊld][mæn] [hu:] [hæz; həz] [əb'zɜ:rvd] [ə; eɪ] ['tempərət] ['daɪət] ;

The	old	man	who	has	observed	a	temperate	diet	;
这	老的	男人	WHO	有	观察到	一个	温带	饮食	;

这位老人一直保持着节制的饮食习惯；

[ænd; ənd][hæz; həz] [gɔ:n] [tu:; tə][bed] ['regjələrli] [æt; ət][ten][ə'klɔk, əu-] , [wɪl] ['nætʃ(ə)rəli] [weɪk] [tɔ:rdz]

and	has	gone	to	bed	regularly	at	ten	o'clock	,	will	naturally	wake	towards
和	有	已消失	到	床	经常	在	十	点钟	,	将要	自然	唤醒	向

[eɪt] .

eight	.
八	.

并且一直按时在晚上十点睡觉，自然会在八点左右醒来。

[ænd; ənd] [wen] [hi:; hi] [weiks] [let][hɪm; ɪm][get][ʌp] .

And	when	he	wakes	let	him	get	up	.
和	什么时候	他	醒来	让	他	得到	向上	.

等他醒了就让他起床。

[hi:; hi] [wɪl] [ðen] [bi:; bi][ɪn]['spɪrɪts][fɔ:r; fər][ðə; ði] [deɪ] .

He	will	then	be	in	spirits	for	the	day	.
他	将要	然后	是	在	烈酒	为了	这	天	.

他当天就会精神抖擞。

[ɪf] [ɑ:n][ðə; ði]['kɑ:ntreri] [hi:; hi][laɪz]['dəusiŋ] , [hi:; hi] [wɪl] [get]['ɪntu:][ə; eɪ] ['wi:kənɪŋ] [swet] .

If	on	the	contrary	he	lies	dosing	,	he	will	get	into	a	weakening	sweat	.
如果	在	这	相反	他	谎言	剂量	,	他	将要	得到	进入	一个	减弱	汗	.

相反，如果他躺着服药，就会开始大汗淋漓，身体虚弱。

[hiː; hi] [wɪl] [ðen] [biː; bi] [loʊ] ['spɪrɪtɪd] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] ['fɑːloʊɪŋ] [deɪ] ; [ænd; ənd] ['weɪkɪŋ] [ænd; ənd]

He	will	then	be	low	spirited	during	the	whole	following	day	;	and	waking	and
他	将要	然后	是	低的	精神抖擞	期间	这	所有的	下列的	天	;	和	醒来	和

['wɑːtʃfl] [æt; ət] [naɪt] .

watchful	at	night	.
警惕	在	夜晚	.

接下来一整天他都会情绪低落；晚上则会醒着，时刻保持警惕。

[ɑːn] [ðiːz] ['lɪt(ə)l]['sɜːrkəmstænsɪz][duː][ðə; ði] [helθ] [ɔːr] ['sɪknəs] , [ðə; ði] ['hæpinəs] [ɔːr] [ʌn'iːzinis]

On	these	little	circumstances	do	the	health	or	sickness	,	the	happiness	or	uneasiness
在	这些	小的	情况	做	这	健康	或者	疾病	,	这	幸福	或者	不安

[ʌv; əv][oʊld]['pɝːsənz] [dɪ'pend] ,

of	old	persons	depend	,
的	老的	人	依赖	,

老年人的健康或疾病、幸福或不安都取决于这些小事。

[ɪn][ə; eɪ] ['veri] [greɪt] ['meʒər] .

in	a	very	great	measure	.
在	一个	非常	伟大的	措施	.

在很大程度上。

[wiː; wi]['ɔːf(ə)n][duː][nɑːt] [pər'siːv] [ðem; ðəm] , [ɔːr][wiː; wi] ['iːzəli]

We	often	do	not	perceive	them	,	or	we	easily
我们	经常	做	不是	感知	他们	,	或者	我们	容易地

我们常常察觉不到它们，或者很容易

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	36	]
[	页	-	]

[第36页]

[ˌoʊvər'lʊk][ðem; ðəm] : [let][ˌjuː 'es][biː; bi][fɔːr; fər][ðə; ði]['fjuːtʃər] [mɔːr] ['kerf(ə)l] .

overlook	them	:	let	us	be	for	the	future	more	careful	.
俯瞰	他们	:	让	我们	是	为了	这	未来	更多的	小心	.

忽略它们：让我们为未来更加谨慎。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ][peɪn][ɪn] ['lɪvɪŋ] ['regjələrli] [ɪn][oʊld][eɪdʒ] ; [ænd; ənd][ðə; ði] ['kɑːnsɪkwens] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

There	is	no	pain	in	living	regularly	in	old	age	;	and	the	consequence	of	it	is
那里	是	不	疼痛	在	活的	经常	在	老的	年龄	;	和	这	结果	的	它	是

['sɜːrt(ə)n] ;

certain	;
肯定	;

老年时期规律地生活并无痛苦；而且其结果也是确定的；

[ə; eɪ][lɔːŋgər][laɪf] , [ænd; ənd] ['evri] [deɪ] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] [mɔːr] [ə'griːəb(ə)l] .

a	longer	life	,	and	every	day	of	it	more	agreeable	.
一个	更长	生活	,	和	每一个	天	的	它	更多的	同意	.

更长的寿命，以及每一天都更加愉快。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[eks] .

X	.
X	.

X.

[ʌv; əv][ðə; ði][pər'tɪkjələr] [fɔːlts] [ɪn][oʊld][menz] [kɒnstɪt'juːʃnz] .

Of	the	particular	faults	in	old	mens	constitutions	.
的	这	特别的	故障	在	老的	男士	宪法	.

老年人体质的特殊缺陷。

[aɪ][hoʊp][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] ['iːzi] , [baɪ][ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [də'rekʃ(ə)nz] ,

I	hope	it	will	be	easy	,	by	the	preceding	and	the	following	directions	,
我	希望	它	将要	是	简单的	,	经过	这	前	和	这	下列的	方向	,

我希望按照前面和后面的指示，这会很容易。

[fɔːr; fər] ['eni] [mæn][ʌv; əv] [sens] , [nɑːt] - [æt; ət][ɔːl][ɪn] ['fɪzɪk] ,

for	any	man	of	sense	,	not	vers'd	at	all	in	physic	,
为了	任何	男人	的	感觉	,	不是	-	在	全部	在	物理学	,

对于任何一个有常识、即使对医学一窍不通的人来说，

[tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [oʊn] [helθ] [prɪ'saɪsli] : [ænd; ənd] - [tɪz][ə; eɪ][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt]

to	know	the	state	of	his	own	health	precisely	:	and	'	tis	a	most	important
到	知道	这	状态	的	他的	自己的	健康	恰恰	:	和	-	的	一个	最多	重要的

['nɑːlɪdʒ] .

knowledge	.
知识	.

准确了解自己的健康状况：这是一项非常重要的知识。

[hɪ'pɑːkrəˌtiːz] , [huː] [nuː] ['fɪzɪk] ['betər] [ðæn; ðən][ɔːl] [huː] [hæv; həv] ['fɑːloʊd] [hɪm; ɪm] ,

Hippocrates	,	who	knew	physic	better	than	all	who	have	followed	him	,
希波克拉底	,	WHO	知道	物理学	更好的	比	全部	WHO	有	随后	他	,

希波克拉底比所有后世的医学家都更精通医学，

[diˈklɛəz] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi][æn; ən] ['iːzi] ['saɪəns] , [ðoʊ] - [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪrz] [leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv] [taɪm] [tuː; tə]

declares	it	to	be	an	easy	science	,	tho	'	it	requires	length	of	time	to
声明	它	到	是	一个	简单的	科学	,	虽然	-	它	需要	长度	的	时间	到

[lɜːrn] [ˌaɪ 'tiː] ;

learn	it	;
学习	它	;

声称这是一门简单的科学，尽管学习它需要相当长的时间；

[ænd; ənd] ['bʊrˌhɑːvə] , [ðə; ði] [hɪ'pɑːkrəˌtiːz] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [sək'siːdɪŋ] [taɪmz] ,

and	Boerhaave	,	the	Hippocrates	of	our	succeeding	times	,
和	布尔哈夫	,	这	希波克拉底	的	我们的	成功	时代	,

而布尔哈夫，则是我们这个时代的希波克拉底。

- [fɔːr; fər]['evər] ['pʌblɪkli] [ɑːn][ðə; ði] [sɪm'plɪsəti] [ænd; ənd] [iːz] [ʌv; əv] ['fɪzɪk] .

lectur'd	for	ever	publicly	on	the	simplicity	and	ease	of	physic	.
-	为了	曾经	公开	在	这	简单	和	舒适	的	物理学	.

永远公开地宣讲物理学的简单易懂。

[ðeɪ] [pər'pleks] [ðəm'selvz] [huː] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] ['dɪfɪkəlt] :

They	perplex	themselves	who	think	it	difficult	:
他们	困扰	他们自己	WHO	思考	它	难的	:

那些认为这很难的人，其实是在自欺欺人：

['oʊnli][let][ðə; ði][pleɪn] [kən'sɪdərət] [mæn] [ə'tend] [tuː; tə] [wʌt] [hiː; hi] [fiːlz] ,

only	let	the	plain	considerate	man	attend	to	what	he	feels	,
仅有的	让	这	清楚的	周到	男人	出席	到	什么	他	感觉	,

只让朴实体贴的人关注自己的感受。

[ænd; ənd] [bɪ'liːv] [wʌt] [ɪz] [hɪr] [toʊld][hɪm; ɪm] [wɪl] [rɪ'zʌlt] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] ;

and	believe	what	is	here	told	him	will	result	from	it	;
和	相信	什么	是	这里	讲述	他	将要	结果	从	它	;

并相信这里告诉他的事情将会产生结果；

[ðen] [hiː; hi] [meɪ] [kiːp] [hɪz; ɪz][maɪnd][æt; ət] [piːs] ,

then	he	may	keep	his	mind	at	peace	,
然后	他	可能	保持	他的	头脑	在	和平	,

这样他就能保持内心的平静。

[wɪtʃ] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [ɪn'gri:diənt] [ɪn][ðə; ði] [helθ] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] : [bʌt; bət] [ðɪs] [fʊl] ['kredɪt][ɪz]

which	**is**	**a**	**great**	**ingredient**	**in**	**the**	**health**	**of**	**the**	**body**	**:**	**but**	**this**	**full**	**credit**	**is**
哪个	是	一个	伟大的	成分	在	这	健康	的	这	身体	:	但	这	满的	信用	是

['nesəseri] ;

necessary	**;**
必要的	;

这是对身体健康的重要因素：但这种充分的认可也是必要的；

[fɔ:r; fər][ðə; ði]['ɔ:rɪdʒɪn][ʌv; əv][hɪz; ɪz][dɪs'ɔ:rdərz][ɪz]['ɔ:f(ə)n] ['veri] ['dɪstənt][frʌm; frəm][ðer; ðər] [ə'pærənt]

for	**the**	**origin**	**of**	**his**	**disorders**	**is**	**often**	**very**	**distant**	**from**	**their**	**apparent**
为了	这	起源	的	他的	疾病	是	经常	非常	遥远	从	他们的	明显

[ɪ'fekts] .

effects	**.**
效果	.

因为他的疾病根源往往与疾病的明显症状相去甚远。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**37**	**]**
[	页	-	]

[第37页]

[ˌhɪðər'tu:] [wi:; wi][hæv; həv] ['tri:tɪd] [ʌv; əv][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['pɝ:sənz] [əd'vænst] [ɪn] ['jɪrz] , [hu:]

Hitherto	**we**	**have**	**treated**	**of**	**the**	**condition**	**of**	**persons**	**advanced**	**in**	**years**	**,**	**who**
迄今为止	我们	有	治疗	的	这	状况	的	人	先进的	在	年	,	WHO

[ɑ:r; ər] ['helθi] :

are	**healthy**	**:**
是	健康	:

到目前为止，我们讨论的都是老年人的健康问题：

[ænd; ənd][ðə; ði] [ru:lz] [wi:; wi][hæv; həv][leɪd] [daʊn] [ɑ:r; ər][fɔ:r; fər][prə'zɝ:vɪŋ, prɪ'zɝ:vɪŋ, pri:'zɝ:vɪŋ][ænd; ənd]

and	**the**	**rules**	**we**	**have**	**laid**	**down**	**are**	**for**	**preserving**	**and**
和	这	规则	我们	有	铺设	向下	是	为了	保存	和

[kən'tɪnju:ɪŋ] [ðæt] [steɪt] :

continuing	**that**	**state**	**:**
继续	那	状态	:

我们制定的规则是为了维护和延续这种状态：

[ænd; ənd][hi:; hi] [hu:] [əb'zə:vz] [ðem; ðəm]['du:li]['kænɑ:t] [wel] [feɪl][ʌv; əv] [sək'ses] .

and	**he**	**who**	**observes**	**them**	**duly**	**cannot**	**well**	**fail**	**of**	**success**	**.**
和	他	WHO	观察	他们	正式地	不能	出色地	失败	的	成功	.

认真遵守这些规则的人，不难取得成功。

[wi:; wi] [naʊ] [ʃæl; ʃəl][kən'sɪdər][ðə; ði] ['sevrəl] [mɔ:r] ['fri:kwənt] [fɔ:lts] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌkɑ:nstɪ'tu:ʃn] [æt; ət]

We	**now**	**shall**	**consider**	**the**	**several**	**more**	**frequent**	**faults**	**of**	**the**	**constitution**	**at**
我们	现在	将	考虑	这	一些	更多的	频繁	故障	的	这	宪法	在

[ðɪs] ['pɪrɪəd] [ʌv; əv][laɪf] ;

this	**period**	**of**	**life**	**;**
这	时期	的	生活	;

现在我们将考虑人体质在这一人生阶段更为常见的几个缺陷；

[ænd; ənd][ðə; ði] [dɪ'zi:zɪz] [ɝ'aɪzɪŋ] [frʌm; frəm][ðem; ðəm] .

and	**the**	**diseases**	**arising**	**from**	**them**	**.**
和	这	疾病	产生	从	他们	.

以及由此引起的疾病。

[ðə; ði][oʊld][mæn] [meɪ] [bi:; bi][soʊ][fɑ:r][hɪz; ɪz] [oʊn] ['dɑ:ktər] ,

The	**old**	**man**	**may**	**be**	**so**	**far**	**his**	**own**	**doctor**	**,**
这	老的	男人	可能	是	所以	远的	他的	自己的	医生	,

这位老人或许可以自己给自己看病。

[æz; əz][tuː; tə][ə'mend][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [dɪs'temprətʃə] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['bɑːdi] ; [ænd; ənd]['ɔːf(ə)n][hiː; hi]

as	to	amend	the	general	distemperature	of	his	body	;	and	often	he
作为	到	修正	这	一般的	温度	的	他的	身体	;	和	经常	他

[meɪ] [prɪ'vent] [ðoʊz] [dɪ'ziːzɪz] :

may	prevent	those	diseases	:
可能	防止	那些	疾病	:

至于改善他身体的整体不适；而且他往往可以预防这些疾病：

[bʌt; bət] [ɪf] [hiː; hi] [fɔːl]['ɪntuː][ðem; ðəm] , ['weðər] [baɪ] [nɪ'glekt] [ʌv; əv] [ðiːz] ['kɔːʃənz] ,

but	if	he	fall	into	them	,	whether	by	neglect	of	these	cautions	,
但	如果	他	落下	进入	他们	,	无论	经过	忽视	的	这些	警告	,

但如果他因此而陷入困境，无论是由于忽视这些警告，

[ɔːr][ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ðer; ðər] [fɔːrs] , [let][hɪm; ɪm] [ðen] [kɔːl][ɪn][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

or	in	spite	of	their	force	,	let	him	then	call	in	a	physician	.
或者	在	尽管如此	的	他们的	力量	,	让	他	然后	称呼	在	一个	医生	.

或者，尽管他们强行阻止，他也应该请医生来。

[wiː; wi][kæn; kən][əd'vaɪz][hɪm; ɪm] [haʊ] [tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] [helθ] [wen] [hiː; hi][hæz; həz][ˌaɪ 'tiː] ;

We	can	advise	him	how	to	preserve	health	when	he	has	it	;
我们	能	建议	他	如何	到	保存	健康	什么时候	他	有	它	;

我们可以建议他如何在拥有健康身体时保持健康；

[ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] ['remədi] ['dʒen(ə)rəl][dɪs'ɔːrdərz] , [soʊ][æz; əz][tuː; tə] [prɪ'vent] [mɔːr] [pər'tɪkjələr] [wʌnz] ;

and	how	to	remedy	general	disorders	,	so	as	to	prevent	more	particular	ones	;
和	如何	到	补救	一般的	疾病	,	所以	作为	到	防止	更多的	特别的	一个	;

以及如何治疗常见疾病，以预防更具体的疾病；

[soʊ][fɑːr][æz; əz][ə; eɪ] [duː] ['redʒɪmən] [meɪ] [duː] [ðæt] :

so	far	as	a	due	regimen	may	do	that	:
所以	远的	作为	一个	到期的	方案	可能	做	那	:

就规范的治疗方案而言：

[bʌt; bət][hiː; hi][ɪz][ə; eɪ] ['veri] [ɪl] [dʒʌdʒ][ʌv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [freɪm] ,

but	he	is	a	very	ill	judge	of	the	human	frame	,
但	他	是	一个	非常	患病的	法官	的	这	人类	框架	,

但他对人体结构的判断非常不准确。

[huː] [wɪl] [prɪ'tend] [tuː; tə] ['remədi] [ɪts] [dɪ'ziːzɪz] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] ['nɑːlɪdʒ] [bəuθ][ʌv; əv][ɪts] ['strʌktʃər] ,

who	will	pretend	to	remedy	its	diseases	without	a	knowledge	both	of	its	structure	,
WHO	将要	假装	到	补救	它是	疾病	没有	一个	知识	两个都	的	它是	结构	,

谁会在不了解其结构的情况下，妄图治愈它的疾病?

[ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði]['kwɑːlətiz][ʌv; əv] ['remədiz] :

and	of	the	qualities	of	remedies	:
和	的	这	品质	的	补救措施	:

以及药物的性质：

[ænd; ənd][hiː; hi] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ][bæd]['membər][ʌv; əv][sə'saɪəti] [huː] [geɪv] [sʌtʃ] [əd'vaɪs][tuː; tə]['eni] .

and	he	would	be	a	bad	member	of	society	who	gave	such	advice	to	any	.
和	他	会	是	一个	坏的	成员	的	社会	WHO	给予	这样的	建议	到	任何	.

如果有人向他人提出这样的建议，他就会成为一个不称职的社会成员。

[ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər][æz; əz] ['iːzi] [tuː; tə] [tiːtʃ] [sʌm; səm] ['ʌðər] [ɑːrt][baɪ] ['raɪtɪŋ] ;

It	were	as	easy	to	teach	some	other	art	by	writing	;
它	是	作为	简单的	到	教	一些	其他	艺术	经过	写作	;

用写作来教授其他一些技艺也同样容易；

[ænd; ənd][æz; əz]['ræʃ(ə)nəl][tuː; tə] [ə'tempt] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['wɑːtʃmeɪkər] , [ɔːr][ə; eɪ] ['ʃɪpbɪldər] , [baɪ][ə; eɪ]
and 和 **as** 作为 **rational** 合理的 **to** 到 **attempt** 试图 **making** 制作 **a** 一个 **watchmaker** 钟表匠 **,** , **or** 或者 **a** 一个 **shipbuilder** 造船厂 **,** , **by** 经过 **a** 一个
[dɪ'skrɪpʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [tuːlz] .
description 描述 **of** 的 **the** 这 **tools** 工具 **.** .

就像试图通过描述工具来培养一名钟表匠或造船工一样，这本身就很不合理。

[ðə; ði] [hoʊl]
The 这 **whole** 所有的

整个

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 38]
[页 -]

[第38页]

[laɪf][ʌv; əv][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] , [spent][ɪn] [ə'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪk'spɪriəns] , ['hɑːrdli] ['kwɔlifaiz] [hɪm; ɪm]
life 生活 **of** 的 **a** 一个 **physician** 医生 **,** , **spent** 花费 **in** 在 **attention** 注意力 **and** 和 **experience** 经验 **,** , **hardly** 几乎 **qualifies** 符合条件 **him** 他
[fɔːr; fər][ðə; ði] [ˌʌndər'teɪkɪŋ] :
for 为了 **the** 这 **undertaking** 承诺 **:** :

医生的一生，倾注于专注和经验，很难使他胜任这项任务：

[haʊ] [ðen] [ʃʊd; ʃəd][ə; eɪ] [fjuː] [laɪt] [wɜːrdz] [gɪv] [sə'fɪʃ(ə)nt] [ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n] ?
how 如何 **then** 然后 **should** 应该 **a** 一个 **few** 很少 **light** 光 **words** 字 **give** 给 **sufficient** 充足的 **information** 信息 **?** ?

那么，寥寥数语如何才能提供足够的信息呢?

[tʃæp] .
CHAP 章节 **.** .

章

[saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ] .
XI 十一 **.** .

十一、

[ʌv; əv][ə; eɪ] ['fʊlnəs] [ʌv; əv] [blʌd] .
Of 的 **a** 一个 **fulness** 充满 **of** 的 **blood** 血 **.** .

满身血液。

[æn; ən] - [ʌv; əv] [blʌd] ['nætʃ(ə)rəli] [brɪŋz] [ɑːn][ə; eɪ] [rɪ'dʌndəns] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər]
An 一个 **overfulness** - **of** 的 **blood** 血 **naturally** 自然 **brings** 带来 **on** 在 **a** 一个 **redundance** 冗余 **of** 的 **the** 这 **other** 其他
['hjuːmər] :
humours 体液 **:** :

血液过多自然会导致其他体液过多：

[fɔːr; fər][æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['sepəreɪtɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [blʌd] , [ðeɪ] ['nætʃ(ə)rəli] [ɛn'kriːs] [wɪð; wɪθ]
for 为了 **as** 作为 **they** 他们 **are** 是 **separated** 分开 **from** 从 **the** 这 **blood** 血 **,** , **they** 他们 **naturally** 自然 **encrease** 增加 **with** 和
[ˌaɪ 'tiː][ɪn]['kwɑːntəti] .
it 它 **in** 在 **quantity** 数量 **.** .

因为当它们与血液分离时，它们的数量自然会随着血液的增多而增加。

[ðə; ði][wʌn][ɔːr][ðə; ði] ['ʌðər] [ʌv; əv] [ðiːz] [ˌɛk'sɛsɪz, ɪk'sɛsɪz] [meɪ] , [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəli] [wɪl] , [ə'keɪʒn]

The	one	or	the	other	of	these	excesses	may	,	and	naturally	will	,	occasion
这	一	或者	这	其他	的	这些	过剩	可能	,	和	自然	将要	,	场合

[dɪs'ɔːrdərz] ; [mʌtʃ] [mɔːr] [bəuθ] .

disorders	;	much	more	both	.
疾病	;	很多	更多的	两个都	.

这两种过激行为中的任何一种都可能（而且自然会）导致疾病；两者兼而有之就更是如此。

[ðə; ði][oʊld][mæn] [meɪ] [noʊ] [wen] [hiː; hi][hæz; həz] [tuː] [mʌtʃ] [blʌd] [ɪn][hɪz; ɪz] [veɪnz] [frʌm; frəm] [ðiːz]

The	old	man	may	know	when	he	has	too	much	blood	in	his	veins	from	these
这	老的	男人	可能	知道	什么时候	他	有	也	很多	血	在	他的	静脉	从	这些

[pleɪn] ['sɪmptəmz] :

plain	symptoms	:
清楚的	症状	:

老人可能通过以下明显症状判断自己血管里血液过多：

[hɪz; ɪz] [pʌls] [wɪl] [biː; bi] [fʊl] [ænd; ənd] [strɔːŋ] , [ænd; ənd] ['sʌmwʌt] ['kwɪkər] [ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] ;

his	pulse	will	be	full	and	strong	,	and	somewhat	quicker	than	it	should	;
他的	脉冲	将要	是	满的	和	强的	,	和	有些	更快	比	它	应该	;

他的脉搏会很强劲有力，而且比正常情况要快一些；

[hɪz; ɪz][kəm'plekʃ(ə)n] [wɪl] [biː; bi] [mɔːr] ['flɔːrɪd] ; [ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['jʊrɪn] ['haɪər] ['kʌlərd] .

his	complexion	will	be	more	florid	;	and	his	urine	higher	coloured	.
他的	肤色	将要	是	更多的	佛罗里达	;	和	他的	尿	更高	有色	.

他的面色会更加红润；尿液颜色也会加深。

[ðə; ði] [veɪnz] ['ɔːlsoʊ] [wɪl] [biː; bi] [sweld] , [ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['briːðɪŋ] [wɪl] [groʊ] ['dɪfɪkəlt] .

The	veins	also	will	be	swelled	,	and	his	breathing	will	grow	difficult	.
这	静脉	还	将要	是	肿胀	,	和	他的	呼吸	将要	生长	难的	.

他的静脉也会肿胀，呼吸会变得困难。

[ðə; ði] [ə'keɪʒn] [ʌv; əv][ɔːl] [ðɪs] [hæz; həz]['prɑːbəbli] [bɪn] [tuː] [haɪ] ['fiːdɪŋ] , [ænd; ənd] [tuː] ['lɪt(ə)l]

The	occasion	of	all	this	has	probably	been	too	high	feeding	,	and	too	little
这	场合	的	全部	这	有	大概	到过	也	高的	喂养	,	和	也	小的

['eksərsaɪz] ;

exercise	;
锻炼	;

这一切的起因很可能是饮食过量、运动不足；

['ðerfɔːr] [ðə; ði][pleɪn] ['meθəd] [tuː; tə] [ə'beɪt] [ðə; ði] ['sɪmptəmz] , [ænd; ənd] [prɪ'vent] [ðə; ði] ['mɪstʃɪf]

therefore	the	plain	method	to	abate	the	symptoms	,	and	prevent	the	mischief
所以	这	清楚的	方法	到	减弱	这	症状	,	和	防止	这	恶作剧

[wɪtʃ]

which
哪个

因此，缓解症状、防止损害的简单方法是：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	39	]
[	页	-	]

[第39页]

[ðeɪ] ['θret(ə)n] , [ɪz][baɪ] [mɔːr] ['moʊʃ(ə)n] ; [ænd; ənd][æn; ən] [əb'stiːmiəs] ['daɪət] .

they	threaten	,	is	by	more	motion	;	and	an	abstemious	diet	.
他们	威胁	,	是	经过	更多的	运动	;	和	一个	节制的	饮食	.

它们所威胁的，是更多的运动；以及节制的饮食。

[ðɪs] [ɪz] ['pleɪnli] [ðə; ði] [tʃeɪndʒ] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [meɪd] : [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][nɑ:t][bi:; bi] [tu:]

This	is	plainly	the	change	which	should	be	made	:	but	it	must	not	be	too
这	是	显然	这	改变	哪个	应该	是	制成	:	但	它	必须	不是	是	也

['sʌd(ə)n] .

sudden	.
突然	.

这显然是应该做出的改变：但改变不能太突然。

[wi:; wi][hæv; həv] [əb'zɜ:rvd] [bɪ'fɔ:r] , [ðæt] [ɔ:l]['heɪsti][,ɔ:ltə'reiʃəns][ɑ:r; ər]['deɪndʒərəs] : [bʌt; bət][æz; əz]

We	have	observed	before	,	that	all	hasty	alterations	are	dangerous	:	but	as
我们	有	观察到	前	,	那	全部	仓促	变化	是	危险的	:	但	作为

[ðɪs] [ɪz] ['sloʊli] ,

this	is	slowly	,
这	是	缓慢地	,

我们之前已经观察到，所有仓促的改变都是危险的：但由于这是缓慢的，

[let][ˌaɪ 'ti:][bi:; bi]['ɔ:lsoʊ] [dɪ'tɜ:rmɪnətli] [ænd; ənd] ['regjələrli] [brɔ:t] [ɑ:n] .

let	it	be	also	determinately	and	regularly	brought	on	.
让	它	是	还	坚定地	和	经常	带来	在	.

也应该有计划、有规律地促成此事。

[ɪf] ['ðerfɔ:r] [noʊ] [dɪ'zi:z] [bi:; bi] [kʌm] [ɑ:n][æz; əz] [jet] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['fʊlnəs] ,

If	therefore	no	disease	be	come	on	as	yet	from	the	fulness	,
如果	所以	不	疾病	是	来	在	作为	然而	从	这	充满	,

因此，如果尚未因饱足而引发任何疾病，

[ðer; ðər] [wɪl] [nɑ:t] ['eni] [kʌm] ['dʊrɪŋ] [ə; eɪ]['grædʒuəl] [kɔ:rs] [ʌv; əv] ['emptiɪŋ] [ðə; ði]['ves(ə)lz][baɪ] [ðɪs]

there	will	not	any	come	during	a	gradual	course	of	emptying	the	vessels	by	this
那里	将要	不是	任何	来	期间	一个	逐渐地	课程	的	清空	这	船只	经过	这

['præktɪs] .

practice	.
实践	.

通过这种方法逐步清空容器，就不会出现任何问题。

['neɪtʃər] [wɪl] [bi:; bi] [rɪ'li:vd] [ɪn][ə; eɪ][ˌsætɪs'fæktəri] ['mænər] ;

Nature	will	be	relieved	in	a	satisfactory	manner	;
自然	将要	是	松了口气	在	一个	令人满意的	方式	;

自然界将得到令人满意的缓解；

[ˌwer'æz] [ʃi:; ʃi] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] [tu:] ['vaɪələntli] [dɪ'stɜ:rbd] [baɪ] ['eni] ['sʌd(ə)n] [ʃɑ:k] .

whereas	she	would	have	been	too	violently	disturbed	by	any	sudden	shock	.
然而	她	会	有	到过	也	暴力	不安	经过	任何	突然	震惊	.

而任何突如其来的惊吓都会让她受到极大的惊吓。

[ðə; ði][fɜ:rst] [ru:l] [ɪz][tu:; tə] [rɪ'trentʃ] [wʌn][θɜ:rd][pɑ:rt][frʌm; frəm][ðə; ði] [fleʃ] ['i:tn] [æt; ət] ['dɪnər] ,

The	first	rule	is	to	retrench	one	third	part	from	the	flesh	eaten	at	dinner	,
这	第一的	规则	是	到	裁员	一	第三	部分	从	这	肉	吃	在	晚餐	,

第一条规则是，晚餐吃掉的肉要减半。

[ʌv; əv] [wət'evər] [kaɪnd] [ðæt] [bi:; bi] .

of	whatever	kind	that	be	.
的	任何	种类	那	是	.

无论是什么类型的。

[wi:; wi][hæv; həv] [əd'vaɪzd] [ðə; ði] [əb'steɪnɪŋ] [frʌm; frəm] [bi:f] [ænd; ənd][pɔ:rk] ,

We	have	advised	the	abstaining	from	beef	and	pork	,
我们	有	建议	这	禁欲	从	牛肉	和	猪肉	,

我们建议大家避免食用牛肉和猪肉。

[bʌt; bət][ɪn] [ðɪs] [keɪs] ['mʌt(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['ɔ:lsoʊ][let][ə'loʊn] , [ɔ:r] ['veri] ['rerli] ['i:tn] ;

but	in	this	case	mutton	should	be	also	let	alone	,	or	very	rarely	eaten	;
但	在	这	案件	羊肉	应该	是	还	让	独自的	,	或者	非常	很少	吃	;

但在这种情况下，羊肉也应该避免食用，或者极少食用；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['dɪnər] ['biːɪŋ] [meɪd] ['soʊlli] [ʌv; əv][ðə; ði]['tendər][ænd; ənd] [jʌŋ] [miːts] [ɪn] [ðɪs]

and	the	dinner	being	made	solely	of	the	tender	and	young	meats	in	this
和	这	晚餐	存在	制成	仅	的	这	投标	和	年轻的	肉类	在	这

[rɪ'djʊst] ['kwɑːntəti] ,

reduced	quantity	,
减少	数量	,

而且晚餐只选用少量鲜嫩的嫩肉，

[ðə; ði][nekst] [ker] [mʌst; məst][biː; bi] , [ðæt] [ðiːz] [ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] [wel] [ænd; ənd] ['θɜːrəli] [drɛsd] .

the	next	care	must	be	,	that	these	are	always	well	and	thoroughly	dress'd	.
这	下一个	关心	必须	是	,	那	这些	是	总是	出色地	和	彻底	穿着	.

接下来需要注意的是，要确保他们始终衣着整洁得体。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['fæʃ(ə)n] [tuː; tə] [iːt] [miːt] ['ɔːlmoʊst] [rɔː] , [ænd; ənd]['dɑːktɘ-z][hæv; həv] - [ˌaɪ 'tiː] ;

It	is	a	fashion	to	eat	meat	almost	raw	,	and	doctors	have	advis'd	it	;
它	是	一个	时尚	到	吃	肉	几乎	生的	,	和	医生	有	-	它	;

现在流行吃几乎生的肉，医生也建议这样做；

[bʌt; bət] [ðeɪ] [wʊd] [biː; bi] ['betər] [fɪ'zɪʃnz] [fɔːr; fər] [berz] [ænd; ənd] [wʊlvz] , [ðæn; ðən][men] .

but	they	would	be	better	physicians	for	bears	and	wolves	,	than	men	.
但	他们	会	是	更好的	医生	为了	熊	和	狼	,	比	男人	.

但他们对熊和狼来说，可能比对人类来说更像医生。

[let] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][raɪz][æn; ən]['aʊər] [bɪ'fɔːr] [hɪz; ɪz]

Let	the	person	rise	an	hour	before	his
让	这	人	上升	一个	小时	前	他的

让这个人比他起床时间早一个小时

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	40	]
[	页	-	]

[第40页]

['juːʒuəl][taɪm][ɪn][ə; eɪ] ['mɔːrnɪŋ] ; [ænd; ənd] ['evri] [deɪ] [ɛn'kriːs] [ðə; ði]['kwɑːntəti][ʌv; əv]['eksərsaɪz][ə; eɪ]

usual	time	in	a	morning	;	and	every	day	encrease	the	quantity	of	exercise	a
通常	时间	在	一个	早晨	;	和	每一个	天	增加	这	数量	的	锻炼	一个

['lɪt(ə)l] ;

little	;
小的	;

早上按惯例进行；并且每天逐渐增加运动量；

[bʌt; bət] [greɪt] [ker] [mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən][nɑːt][tuː; tə][goʊ][aʊt][æt; ət][ɪm'prɑːpər]['aʊərz] , [tuː; tə]

but	great	care	must	be	taken	not	to	go	out	at	improper	hours	,	to
但	伟大的	关心	必须	是	已采取	不是	到	去	出去	在	不当	小时	,	到

[ɪn'deɪndʒər] ['getɪŋ] [koʊld] .

endanger	getting	cold	.
危害	获得	寒冷的	.

但务必注意不要在不合适的时间外出，以免着凉。

[ɪn] ['getɪŋ] [rɪd][ʌv; əv][wʌn]['iːv(ə)l] , [let][ˌjuː 'es][nɑːt][rʌn]['ɪntuː] [ə'nʌðər] .

In	getting	rid	of	one	evil	,	let	us	not	run	into	another	.
在	获得	摆脱	的	一	邪恶的	,	让	我们	不是	跑步	进入	其他	.

除掉一个祸患，我们可不要再招致另一个祸患。

[ðɪs] ['fʊlnəs] [ɪz][ə; eɪ] [steɪt] [ɪn] [wɪtʃ] [dɪ'ziːzɪz] [ɑːr; ər][moʊst] ['iːzəli] [brɔːt] [ɑːn] ,

This	fulness	is	a	state	in	which	diseases	are	most	easily	brought	on	,
这	充满	是	一个	状态	在	哪个	疾病	是	最多	容易地	带来	在	,

这种饱胀状态最容易引发疾病。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi][moʊst]['vaɪələnt][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

and	they	will	be	most	violent	in	it	.
和	他们	将要	是	最多	暴力	在	它	.

而且他们在其中会表现得最为暴力。

['koʊldz][ɑːr; ər][moʊst]['deɪndʒərəs][ʌv; əv][ɔːl] , [tuː; tə]['piːp(ə)l][ɪn] [ðɪs] [kən'dɪʃ(ə)n] ,

Colds	**are**	**most**	**dangerous**	**of**	**all**	**,**	**to**	**people**	**in**	**this**	**condition**	**,**
感冒	是	最多	危险的	的	全部	,	到	人们	在	这	状况	,

对于这种状况的人来说，感冒是最危险的。

[ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ɑːr; ər]['veri] ['kerfəli] [tuː; tə][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

and	**therefore**	**are**	**very**	**carefully**	**to**	**be**	**avoided**	**.**
和	所以	是	非常	小心	到	是	避免	.

因此必须非常谨慎地避免。

[ðə; ði] [pʌls] [wɪl] [ʃoʊ] ['weðər] [ɔːr][nɑːt] [ðɪs] ['meθəd] [rɪ'duːsɪz, riː'duːsɪz][ðə; ði] [rɪ'dʌndəns] [ʌv; əv]

The	**pulse**	**will**	**shew**	**whether**	**or**	**not**	**this**	**method**	**reduces**	**the**	**redundance**	**of**
这	脉冲	将要	展示	无论	或者	不是	这	方法	减少	这	冗余	的

[blʌd] :

blood	**:**
血	:

脉搏会显示这种方法是否能减少血液冗余：

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][duː][nɑːt] [teɪk] [ə; eɪ]['vɪzəb(ə)l] [ɪ'fekt] [ɪn] [fɔːr] [deɪz] ,

if	**it**	**do**	**not**	**take**	**a**	**visible**	**effect**	**in**	**four**	**days**	**,**
如果	它	做	不是	拿	一个	可见的	影响	在	四	天	,

如果四天后仍未见明显效果，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi]['prɑːpər][tuː; tə][biː; bi] ['blʌdɪd] .

it	**will**	**be**	**proper**	**to**	**be**	**blooded**	**.**
它	将要	是	恰当的	到	是	血腥	.

献血是合情合理的。

['æftər] [ðɪs] [ðə; ði] [seɪm] ['redʒɪmən] [wɪl] ['prɑːbəbli] [kəm'pliːt] [ðə; ði] ['bɪznəs] ;

After	**this**	**the**	**same**	**regimen**	**will**	**probably**	**complete**	**the**	**business**	**;**
后	这	这	相同的	方案	将要	大概	完全的	这	商业	;

此后，同样的流程很可能就能完成这项工作；

[ænd; ənd][ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][noʊ] [niːd] [fɔːr; fər] ['medsnz] .

and	**there**	**will**	**be**	**no**	**need**	**for**	**medicines**	**.**
和	那里	将要	是	不	需要	为了	药物	.

这样就不需要药物了。

[bʌt; bət] [ɪf] [ɔːl][ʃʊd; ʃəd][feɪl] ,

But	**if**	**all**	**should**	**fail**	**,**
但	如果	全部	应该	失败	,

但如果一切都失败了，

[æn; ən] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði][wɔːrm] [bæθ] ['evri] ['ʌðər] [deɪ] [wɪl] ['prɑːbəbli] ['ænsər] [ðə; ði] ['pɜːrpəs] .

an	**addition**	**of**	**the**	**warm**	**bath**	**every**	**other**	**day**	**will**	**probably**	**answer**	**the**	**purpose**	**.**
一个	添加	的	这	温暖的	洗澡	每一个	其他	天	将要	大概	回答	这	目的	.

隔天洗一次热水澡或许就能达到目的。

[ɪn][ɔːl][oʊld][menz]['keɪsɪz] - [tɪz][best][tuː; tə][ə'vɔɪd] ['medsnz] , [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ]

In	**all**	**old**	**mens**	**cases**	**'**	**tis**	**best**	**to**	**avoid**	**medicines**	**,**	**if**	**it**	**can**	**be**	**done**	**with**
在	全部	老的	男士	案例	-	的	最好的	到	避免	药物	,	如果	它	能	是	完毕	和

['seɪfti] :

safety	**:**
安全	:

对于所有老年人来说，如果能够安全做到，最好避免服用药物：

[fɔːr; fər] [ðeɪ] [dɪ'stɜːrb][ðə; ði] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] ; [ænd; ənd][ðə; ði][best] [gɑːrd] [ʌv; əv][ðer; ðər] [helθ] [ɪz]

for	**they**	**disturb**	**the**	**constitution**	**;**	**and**	**the**	**best**	**guard**	**of**	**their**	**health**	**is**
为了	他们	打扰	这	宪法	;	和	这	最好的	警卫	的	他们的	健康	是

['kwaɪətnəs] .

quietness	**.**
寂静	.

因为它们扰乱了身体；而保护他们健康的最佳方法是保持安静。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 41]
[页 -]

[第41页]

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌɛksˌaɪˈaɪ] .
XII .
十二 .

十二、

[ʌv; əv] ['weɪstɪŋ] [ænd; ənd] [dɪ'keɪ] .
Of wasting and decay .
的 浪费 和 衰变 .

腐烂和衰败。

[wen] [oʊld] ['pɝːsənz] [fɔːl] ['ɪntuː] [ðɪs] [dɪ'klaɪnɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)n] , [ˌaɪ 'tiː] ['dʒen(ə)rəli] ['kæriz] [ðem; ðəm] [ɔːf] :
When old persons fall into this declining condition , it generally carries them off :
什么时候 老的 人 落下 进入 这 下降 状况 , 它 一般来说 携带 他们 离开 :

老年人一旦陷入这种衰退状态，通常就会去世:

[bʌt; bət] ['meni] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [baɪ] ['taɪmli] [ker] ;
but many may be saved by timely care ;
但 许多 可能 是 已保存 经过 及时 关心 ;

但许多患者可以通过及时治疗获救;

[tuː; tə] [huːm] [noʊ] ['remədiz] [wɪl] [biː; bi] [ʌv; əv] ['sɜːrvɪs] ['æftər] [ə; eɪ] [fɜːrst] [nɪ'glekt] .
to whom no remedies will be of service after a first neglect .
到 谁 不 补救措施 将要 是 的 服务 后 一个 第一的 忽视 .

对于第一次疏忽之后，任何补救措施都无济于事的人。

[waɪl] [ðə; ði] ['stʌmək] [ɪz] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [daɪ'dʒest] ['eni] [θɪŋ] , [ðer; ðər] [ɪz] [hoʊp] [ʌv; əv] [rɪ'kʌvəri] :
While the stomach is able to digest any thing , there is hope of recovery :
尽管 这 胃 是 有能力的 到 消化 任何 事物 , 那里 是 希望 的 恢复 :

只要胃能消化任何东西，就有康复的希望:

[bʌt; bət] [wen] [ɪts] ['paʊər] [ɪz] [lɔːst] , [bəuθ] [fuːd] [ænd; ənd] ['fɪzɪk] [ɑːr; ər] [pɔːd] [daʊn] [ðə; ði] [θroʊt] [ɪn] [veɪn] .
but when its power is lost , both food and physic are poured down the throat in vain .
但 什么时候 它是 力量 是 丢失的 , 两个都 食物 和 物理学 是 倾倒 向下 这 喉 在 徒劳 .

但当它失去力量时，无论吃多少食物或服用多少药物都无济于事。

[wen] [æn; ən] [eɪdʒd] ['pɜːrs(ə)n] [pə'siːvz] [hɪz; ɪz] [fleʃ] ['weɪstɪŋ] , [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [streŋθ] [ænd; ənd] ['spɪrɪts] ['feɪlɪŋ] ;
When an aged person perceives his flesh wasting , and his strength and spirits failing ;
什么时候 一个 老年人 人 感知 他的 肉 浪费 , 和 他的 力量 和 烈酒 失败 ;

当老年人感到自己的肉体衰弱，体力和精神衰退时;

[let] [hɪm; ɪm] [teɪk] [gʊd] ['nɜːrɪʃmənt] ; [ænd; ənd] [ə'dæpt] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ðə; ði] [kən'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['stʌmək] .
let him take good nourishment ; and adapt it to the condition of his stomach .
让 他 拿 好的 营养 ; 和 适应 它 到 这 状况 的 他的 胃 .

让他摄取充足的营养，并根据他胃的状况调整饮食。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [tuː] [strɔːŋ] , [ɔːr] [ɪf] [hiː; hi] [teɪks] [tuː] [mʌtʃ] , [ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]['fæk(ə)lti] ,
If it be too strong , or if he takes too much , the digestive faculty ,
如果 它 是 也 强的 , 或者 如果 他 需要 也 很多 , 这 消化 学院 ,

如果药效太强，或者服用过量，就会影响消化功能。

[ɔːl'redi] [ɪm'perd] [baɪ]['dʒen(ə)rəl] ['wiːknəs] , ['kænɑːt] ['mænɪdʒ] [ˌaɪ 'tiː] :
already impaired by general weakness , cannot manage it :
已经 受损 经过 一般的 弱点 , 不能 管理 它 :

由于身体虚弱，已经无法胜任：

[ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] ['heɪs(ə)n][hɪz; ɪz] [deθ] [baɪ] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kən'dʌkt] .
and he will hasten his death by such a conduct .
和 他 将要 趋 他的 死亡 经过 这样的 一个 执行 .

他这样做会加速自己的死亡。

[ðə; ði] [ruːl] [ɪz][tuː; tə] [iːt] ['oʊnli] ['ɪnəs(ə)nt] , [ðoʊ] - [ðə; ði][moʊst] ['nɜːrɪʃɪŋ] [θɪŋz] ,
The rule is to eat only innocent , tho ' the most nourishing things ,
这 规则 是 到 吃 仅有的 清白的 , 虽然 - 这 最多 滋养 事物 ,

规则是只吃无辜的、但营养最丰富的食物。

[ænd; ənd] [ðiːz] ['oʊnli][ɪn] ['mɑːdərət] ['kwɑːntətiz] : ['tʃɪkɪn] , [jʌŋ] [læm] , [ænd; ənd] [viːl] , [bɔɪld]
and these only in moderate quantities : chicken , young lamb , and veal , boiled
和 这些 仅有的 在 缓和 数量 : 鸡 , 年轻的 羊肉 , 和 小牛肉 , 煮沸
[daʊn] ['ɔːlmoʊst][tuː; tə][ə; eɪ]['dʒeli] ,
down almost to a jelly ,
向下 几乎 到 一个 果冻 ,

而且这些食材的用量都适中：鸡肉、嫩羊肉和小牛肉，要熬煮到几乎成冻状。

[ɑːr; ər][ðə; ði]['prɑːpər] [fuːdz] [fɔːr; fər] ['dɪnər] ; [bʌt; bət]
are the proper foods for dinner ; but
是 这 恰当的 食物 为了 晚餐 ; 但

这些是适合晚餐的食物；但是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 42]
[页 -]

[第42页]

['iːv(ə)n][ʌv; əv] [ðiːz] [let][hɪm; ɪm] [iːt] [les] [ðæn; ðən][hɪz; ɪz] ['æpɪtaɪt] [dɪ'mændz] .
even of these let him eat less than his appetite demands .
甚至 的 这些 让 他 吃 较少的 比 他的 食欲 需求 .

即使这样，也应该让他少吃一些，以满足他的食欲。

[tuː] ['aʊərz] [bɪ'fɔːr] ['dɪnər] , [let][hɪm; ɪm] [teɪk] [hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] ;
Two hours before dinner , let him take half a pint of chicken broth ;
二 小时 前 晚餐 , 让 他 拿 一半 一个 品脱 的 鸡 肉汤 ;

晚餐前两小时，让他喝半品脱鸡汤；

[ænd; ənd][æz; əz][hɪz; ɪz] ['stʌmək] ['æftərwərdz] [grəuz] [strɔːŋgər] , [viːl] [ɔːr]['mʌt(ə)n] [brɔːθ] ;
and as his stomach afterwards grows stronger , veal or mutton broth ;
和 作为 他的 胃 然后 生长 更强 , 小牛肉 或者 羊肉 肉汤 ;

之后随着他胃口的改善，可以喝小牛肉或羊肉汤；

[ænd; ənd][let][hɪm; ɪm] [teɪk] [ðə; ði] [seɪm] [ə'gen] [wʌn]['aʊər]['æftər][hɪz; ɪz] [laɪt] ['dɪnər] .
and let him take the same again one hour after his light dinner .
和 让 他 拿 这 相同的 再次 一 小时 后 他的 光 晚餐 .

让他吃完清淡的晚餐一小时后再服用同样的药物。

[let] [hɪz; ɪz] ['brekfəst] [biː; bi][ə; eɪ][joʊk][ʌv; əv][æn; ən] [eg] ,
Let his breakfast be a yolk of an egg ,
让 他的 早餐 是 一个 蛋黄 的 一个 蛋 ,

让他早餐吃个蛋黄吧。

['biːtn] [ʌp][wɪð; wɪθ][hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv] ['æsɪz] [mɪlk] ,

beaten	up	with	half	a	pint	of	asses	milk	,
被打败	向上	和	一半	一个	品脱	的	亚斯	牛奶	,

被半品脱驴奶打了一顿，

[ænd; ənd][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [kən'sɜːrv] [ʌv; əv]['roʊziz] :

and	a	quarter	of	an	ounce	of	conserve	of	roses	:
和	一个	四分之一	的	一个	盎司	的	养护	的	玫瑰	:

还有四分之一盎司的玫瑰果酱：

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['sʌpər] [viːl] [brɔːθ] ['nɪrli] [bɔɪld] [tuː; tə][ə; eɪ]['dʒeli] .

and	his	supper	veal	broth	nearly	boiled	to	a	jelly	.
和	他的	晚餐	小牛肉	肉汤	几乎	煮沸	到	一个	果冻	.

他的晚餐小牛肉汤几乎煮成了冻状。

['evri] [ˌæftər'nuːn] [let][hɪm; ɪm] [teɪk] [hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv] ['æsɪz] [mɪlk][ə'loʊn] :

Every	afternoon	let	him	take	half	a	pint	of	asses	milk	alone	:
每一个	下午	让	他	拿	一半	一个	品脱	的	亚斯	牛奶	独自的	:

每天下午让他独自喝半品脱驴奶：

[ænd; ənd] [waɪl] [ɔːl] [ðɪs] [ɪz] ['duːɪŋ] , [let] [ker] [biː; bi]['teɪkən] [ðæt] [ðer; ðər][biː; bi][noʊ]['vaɪələnt]

and	while	all	this	is	doing	,	let	care	be	taken	that	there	be	no	violent
和	尽管	全部	这	是	正在做	,	让	关心	是	已采取	那	那里	是	不	暴力

[ɪˌvækjuː'eɪʃənz] .

evacuations	.
疏散	.

与此同时，务必注意不要发生暴力疏散事件。

[ə; eɪ]['pəːdʒɪŋ] [wʊd] [biː; bi] [dɪ'strʌktɪv] ; [ænd; ənd] ['mɔːrnɪŋ] [swets] [ɑːr; ər] ['veri] ['hɜːrtfl] .

A	purging	would	be	destructive	;	and	morning	sweats	are	very	hurtful	.
一个	清除	会	是	破坏性的	;	和	早晨	汗水	是	非常	伤人的	.

催吐会造成伤害；晨起盗汗也很痛苦。

[let] [hɪm; ɪm] ['ðerfɔːr] [raɪz] ['ɜːrli] : [ænd; ənd][tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði] [kjʊr] ,

Let	him	therefore	rise	early	:	and	to	complete	the	cure	,
让	他	所以	上升	早期的	:	和	到	完全的	这	治愈	,

因此，让他早起；为了完成治疗，

[let][hɪm; ɪm] [bɪ'liːv] [ðiːz] ['meθədz] [wɪl] [pər'fɔːrm][ˌaɪ 'tiː] .

let	him	believe	these	methods	will	perform	it	.
让	他	相信	这些	方法	将要	履行	它	.

让他相信这些方法会奏效。

[æn; ən] ['iːzi] [maɪnd] [wɪl] [duː] [mɔːr] [ðæn; ðən] [fuːd] [ænd; ənd] ['fɪzɪk] .

An	easy	mind	will	do	more	than	food	and	physic	.
一个	简单的	头脑	将要	做	更多的	比	食物	和	物理学	.

心境平和比饮食和药物更有益。

['kwaɪət] , [gʊd] ['hjuːmər] , [ænd; ənd][kəm'pleɪs(ə)nsi][ʌv; əv]['tempər] , [wɪl] [prɪ'vent] [hæf][ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz]

Quiet	,	good	humour	,	and	complacency	of	temper	,	will	prevent	half	the	diseases
安静的	,	好的	幽默	,	和	自满	的	脾气	,	将要	防止	一半	这	疾病

[ʌv; əv][oʊld]['piːp(ə)l] :

of	old	people	:
的	老的	人们	:

安静、幽默、性情平和，可以预防老年人一半的疾病：

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [kjʊr] [wʌn][hæf][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] .

and	they	will	cure	one	half	of	the	others	.
和	他们	将要	治愈	一	一半	的	这	其他的	.

他们会治愈另一半人。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **43**]
[页 -]

[第43页]

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ] .
XIII .
十三 .

十三、

[ə'genst] [ʃɑːrp] ['hjuːmər] .
Against **sharp** **humours** .
反对 锋利的 体液 .

反对尖刻的幽默。

[ðə; ði][fɜːrst][saɪn][ʌv; əv] [ʃɑːrp] ['hjuːmər] , [ɪn][ðə; ði]['bɑːdɪz][ʌv; əv][oʊld]['pɝːsənz] ,
The **first** **sign** **of** **sharp** **humours** , **in** **the** **bodies** **of** **old** **persons** ,
这 第一的 符号 的 锋利的 体液 , 在 这 身体 的 老的 人 ,

老年人体内出现体液潴留的第一个迹象是:

['juːʒuəli; 'juːʒəli][ɪz][æn; ən] [ʌn'iːzinis] [æt; ət][ðə; ði] ['stʌmək] ; [ðen] [kʌmz] [ɑːn][ə; eɪ][wɑːnt][ʌv; əv]
usually **is** **an** **uneasiness** **at** **the** **stomach** ; **then** **comes** **on** **a** **want** **of**
通常 是 一个 不安 在 这 胃 ; 然后 来 在 一个 想 的
['æpɪtaɪt] ,
appetite ,
食欲 ,

通常表现为胃部不适;然后出现食欲不振。

[wɪð; wɪθ]['saʊər] [bɛltʃɪŋz] , [wɪnd] , ['pəːdʒiŋ] , [ænd; ənd] ; [ænd; ənd][læst] , [θɜːrst] ,
with **sour** **belchings** , **wind** , **purgings** , **and** **defluxions** ; **and** **last** , **thirst** ,
和 酸的 打嗝 , 风 , 清洗 , 和 流出 ; 和 最后的 , 口渴 ,
[ænd; ənd][ə; eɪ] ['fiːvərɪʃ] [ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] .
and **a** **feverish** **disposition** .
和 一个 发烧 处置 .

伴有酸嗝、胀气、腹泻、便秘;最后,还有口渴和发烧的症状。

[ðə; ði] [fɔːlt] [laɪz][ə'rɪdʒənəli][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] ; [ænd; ənd]['dʒen(ə)rəli][æn; ən] [ɪ'regjələr] ['daɪət][hæz; həz]
The **fault** **lies** **originally** **in** **the** **stomach** ; **and** **generally** **an** **irregular** **diet** **has**
这 过错 谎言 起初 在 这 胃 ; 和 一般来说 一个 不规律的 饮食 有
[bɪn] [ðə; ði] [kɔːz] ;
been **the** **cause** ;
到过 这 原因 ;

问题最初出在胃部;而通常情况下,饮食不规律是造成问题的原因;

[pər'tɪkjələrli] [haɪ] ['sɔːsɪz] , [bæd][waɪnz] , [ænd; ənd]['spaɪsi] [fuːdz] .
particularly **high** **sauces** , **bad** **wines** , **and** **spicy** **foods** .
特别 高的 酱汁 , 坏的 葡萄酒 , 和 辛辣的 食物 .

尤其是浓稠的酱汁、劣质葡萄酒和辛辣食物。

[ðə; ði][fɜːrst][step][tuː; tə][ə; eɪ] [kjʊr] [ɪz][tuː; tə][əb'steɪn][frʌm; frəm][ɔːl] [ðiːz] ; [ænd; ənd][laɪf] [dɪ'pendz]
The **first** **step** **to** **a** **cure** **is** **to** **abstain** **from** **all** **these** ; **and** **life** **depends**
这 第一的 步 到 一个 治愈 是 到 弃权 从 全部 这些 ; 和 生活 取决于
[ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] .
upon **it** .
之上 它 .

治愈的第一步就是戒除所有这些恶习;生命就取决于此。

[fɔːr; fər][tuː; tə] ['ægrəveɪt] [ðoʊz] ['sɪmptəmz] [ɪz][tuː; tə] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] ['ʌtərli] .

For	to	aggravate	those	symptoms	is	to	destroy	the	constitution	utterly	.
为了	到	加剧	那些	症状	是	到	破坏	这	宪法	完全地	.

因为加重这些症状就等于彻底摧毁身体机能。

[ɪn'kjʊrəbl] ['fiːvəz] ; [ɔːr]['feɪt(ə)l] ['pəːdʒɪŋ] , ['fɑːloʊ] .

Incurable	fevers	;	or	fatal	purgings	,	follow	.
不治之症	发烧	; 或者		致命的	清洗	,	跟随	.

随后会出现不治之症——高烧；或者致命的腹泻。

[ðə; ði][best] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɪz][baɪ][ə; eɪ]['vɑːmɪt] ;

The	best	beginning	is	by	a	vomit	;
这	最好的	开始	是	经过	一个	呕吐	;

最好的开始就是呕吐；

[ænd; ənd]['æftər] [ðɪs] [ðə; ði]['daɪət][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɔːl][ʌv; əv][ðə; ði][maɪld][ænd; ənd] ['kuːlɪŋ] [kaɪnd] .

and	after	this	the	diet	should	be	all	of	the	mild	and	cooling	kind	.
和	后	这	这	饮食	应该	是	全部	的	这	温和的	和	冷却	种类	.

此后，饮食应以清淡凉凉的食物为主。

['evri] ['mɔːrnɪŋ] [let][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [teɪk] [tuː] ['spuːnˌfʊlz] [ʌv; əv] ['sɪrəp] [ʌv; əv] [sneɪlz] ,

Every	morning	let	the	person	take	two	spoonfuls	of	syrup	of	snails	,
每一个	早晨	让	这	人	拿	二	一勺	的	糖浆	的	蜗牛	,

每天早上让患者服用两勺蜗牛糖浆，

[meɪd] [baɪ] ['bruːzɪŋ] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] ,

made	by	bruising	them	with	sugar	,
制成	经过	瘀伤	他们	和	糖	,

用糖碾碎制成

[ænd; ənd] ['hæŋɪŋ] [ðem; ðəm][ʌp][ɪn][ə; eɪ] ['flænl] [bæg] [tɪl] [ðə; ði][dʒuːs] [rʌnz] [aʊt] .

and	hanging	them	up	in	a	flannel	bag	till	the	juice	runs	out	.
和	绞刑	他们	向上	在	一个	绒布	包	直到	这	汁	跑步	出去	.

然后把它们装进法兰绒袋里挂起来，直到汁液流干。

[æt; ət] [miːlz] , [let][hɪz; ɪz][drɪŋk][biː; bi][ə; eɪ] [tiː] , [meɪd] [ʌv; əv] ['mɑːrʃmeloʊ] [ænd; ənd]['lɪkərɪʃˌlɪkərɪs] -

At	meals	,	let	his	drink	be	a	tea	,	made	of	marshmallow	and	liquorice	-
在	餐	,	让	他的	喝	是	一个	茶	,	制成	的	棉花糖	和	甘草	-

[ruːt] ,

root	,
根	,

用餐时，让他喝用药蜀葵和甘草根制成的茶。

[wɪð; wɪθ][wʌn][θɜːrd][pɑːrt][mɪlk] , [dræŋk][dʒʌst][wɔːrm] .

with	one	third	part	milk	,	drank	just	warm	.
和	一	第三	部分	牛奶	,	喝	只是	温暖的	.

加入三分之一的牛奶，温热饮用。

[ɪf] [ðə; ði][skɪn] [groʊ]

If	the	skin	grow
如果	这	皮肤	生长

如果皮肤生长

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	44	]
[	页	-	]

[第44页]

['jeloʊ] , [ɔːr][ðə; ði] [waɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ə'pɪr] [ʌv; əv] [ðæt] ['kʌlər] ,

yellow	,	or	the	white	of	the	eyes	appear	of	that	colour	,
黄色的	,	或者	这	白色的	的	这	眼睛	出现	的	那	颜色	,

黄色，或者眼白呈现黄色。

[ə; eɪ][doʊs][ʌv; əv]['ruːbɑːrb][wʌns][ɪn] [θriː] [deɪz] [wɪl][biː; bi] ['niːdfl] .

a	dose	of	rhubarb	once	in	three	days	will	be	needful	.
一个	剂量	的	大黄	一次	在	三	天	将要	是	需要	.

每三天服用一次大黄是必要的。

[ðə; ði][best] ['meθəd] [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][baɪ] ['tʃuːɪŋ] .

The	best	method	of	taking	it	is	by	chewing	.
这	最好的	方法	的	采取	它	是	经过	咀嚼	.

最佳服用方法是咀嚼。

[ðɪs] [ɪz][æz; əz] [mʌtʃ] ['fɪzɪk] [æz; əz][wiː; wi] [wʊd] [hæv; həv][æn; ən][eɪdʒd][mæn][juːz][ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [keɪs]

This	is	as	much	physic	as	we	would	have	an	aged	man	use	in	such	a	case
这	是	作为	很多	物理学	作为	我们	会	有	一个	老年人	男人	使用	在	这样的	一个	案件

:
:
:

这就是我们建议一位老人在这种情况下所能使用的全部医术了:

[ðə; ði][rest][mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ]['prɑːpər]['redʒɪmən] .

the	rest	must	be	done	by	a	proper	regimen	.
这	休息	必须	是	完毕	经过	一个	恰当的	方案	.

其余部分必须通过适当的方案来完成。

[fɜːrst][let][hɪm; ɪm]['regjuleɪt][hɪz; ɪz] ['pæʃnz] .

First	let	him	regulate	his	passions	.
第一的	让	他	调节	他的	激情	.

首先要让他控制自己的情绪。

['vaɪələnt]['æŋgər] [wɪl] [ɪn'kriːs] [ðɪs] [dɪs'ɔːrdər] [mɔːr] [ðæn; ðən][ðə; ði][moʊst][ɪm'prɑːpər] [fuːdz] .

Violent	anger	will	increase	this	disorder	more	than	the	most	improper	foods	.
暴力	愤怒	将要	增加	这	紊乱	更多的	比	这	最多	不当	食物	.

比起最不合适的食物，强烈的愤怒更能加剧这种疾病。

[let] [hɪm; ɪm]['ɔːlsoʊ] ['bænɪʃ] [fɪr] : [ɪf] [hiː; hi] [θɪŋks] [hɪm'self][ɪn]['deɪndʒər] ; [hiː; hi] [wɪl] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn] .

Let	him	also	banish	fear	:	if	he	thinks	himself	in	danger	;	he	will	bring	it	on	.
让	他	还	放逐	害怕	:	如果	他	思考	他自己	在	危险	;	他	将要	带来	它	在	.

让他也摒弃恐惧：如果他认为自己身处险境，他就会招致危险。

[hiː; hi][mʌst; məst]['nevər][ˌoʊvər'loʊd][hɪz; ɪz] ['stʌmək] ; [nɔːr][mʌst; məst]['nevər] ['sʌfər] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi]

He	must	never	overload	his	stomach	;	nor	must	never	suffer	it	to	be
他	必须	绝不	超载	他的	胃	;	也不	必须	绝不	遭受	它	到	是

['empti] .

empty	.
空的	.

他绝不能让自己的胃过饱，也不能让胃空空如也。

[wʌns] [ɪn] [tuː] ['aʊərz] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] ['kɑːnstəntli] ['swɑːloʊ] ['sʌmθɪŋ] .

Once	in	two	hours	he	should	constantly	swallow	something	.
一次	在	二	小时	他	应该	不断地	吞	某物	.

他应该每隔两小时吞咽一次东西。

['dʒeliz][ʌv; əv]['hɑːrtsˌhɔːrn] , ['truːli] [meɪd] , [ɑːr; ər] ['eksələnt] ; [bʌt; bət] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi] [prɪ'perd]

Jellies	of	hartshorn	,	truly	made	,	are	excellent	;	but	they	must	be	prepared
果冻	的	鹿角	,	真的	制成	,	是	出色的	;	但	他们	必须	是	准备

[æt; ət][hoʊm] :

at	home	:
在	家	:

用鹿角制成的果冻，如果制作得当，味道极佳；但必须在家里制作:

[fɔːr; fər] ['tʃiːtɪŋ] [ɪz][soʊ] ['iːzi] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['meθəd] [wɪð; wɪθ]['hɑːrtsˌhɔːrn]['oʊnli][ɪz][soʊ] ['tiːdiəs] ;

for	cheating	is	so	easy	,	and	the	method	with	hartshorn	only	is	so	tedious	;
为了	作弊	是	所以	简单的	,	和	这	方法	和	鹿角	仅有的	是	所以	乏味	;

因为作弊太容易了，而只用鹿角的方法又太繁琐；

[ðæt] [fjuː] [huː] [meɪk] [ðem; ðəm][fɔːr; fər] [seɪl] [wɪl] [duː][ˌaɪ 'tiː] ['ɑːnɪstli] .
that **few** **who** **make** **them** **for** **sale** **will** **do** **it** **honestly** **.**
那 很少 WHO 制作 他们 为了 销售 将要 做 它 诚实地 .

很少有生产这些产品并出售的人会诚实地对待它们。

['ɔːf(ə)n] [ðɪs] ['mɪstʃɪf] ['raɪzɪz][frʌm; frəm][ə; eɪ] ['stɑːpɪdʒ] [ʌv; əv] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [ɪn][sʌm; səm][pɑːrt] ;
Often **this** **mischief** **rises** **from** **a** **stoppage** **of** **perspiration** **in** **some** **part** **;**
经常 这 恶作剧 上升 从 一个 停止 的 汗 在 一些 部分 ;
[pər'tɪkjələrli] [ɪn][ðə; ði] [fiːt] .
particularly **in** **the** **feet** **.**
特别 在 这 脚 .

这种疾病通常是由于身体某些部位（尤其是脚部）停止排汗引起的。

[ðen] [ðə; ði] ['bɪznəs] [ɪz][tuː; tə] [brɪŋ] [ðæt] [ɪˌvækju'eɪʃ(ə)n][ɑːn] [ə'gen] [baɪ] [ə'dɪʃən(ə)l] [wɔːrmθ] :
Then **the** **business** **is** **to** **bring** **that** **evacuation** **on** **again** **by** **additional** **warmth** **:**
然后 这 商业 是 到 带来 那 疏散 在 再次 经过 额外的 温暖 :

然后，该企业打算通过增加热量来再次启动疏散行动：

[baɪ] ['flænl] [sɑːks] [ænd; ənd][jɑːrn] ['stɑːkɪŋz] .
by **flannel** **socks** **and** **yarn** **stockings** **.**
经过 绒布 袜子 和 纱 长筒袜 .

法兰绒袜子和毛线长袜。

[ðɪs] [wɪl] [ɪn] ['meni] ['keɪsɪz][ə'loʊn][pər'fɔːrm][ðə; ði] [kjʊr] ; [ænd; ənd][ɪn][ɔːl] ['ʌðər] , [wer] [sʌtʃ] [ə; eɪ]
This **will** **in** **many** **cases** **alone** **perform** **the** **cure** **;** **and** **in** **all** **others** **,** **where** **such** **a**
这 将要 在 许多 案例 独自的 履行 这 治愈 ; 和 在 全部 其他的 , 在哪里 这样的 一个
['stɑːpɪdʒ]
stoppage
停止

在许多情况下，仅此方法即可治愈；而在所有其他情况下，这种停顿

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **45** **]**
[页 -]

[第45页]

[ʌv; əv] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [hæz; həz] [bɪn] [ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [kɔːz] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ə'sɪst] [ðə; ði] ['ʌðər]
of **perspiration** **has** **been** **a** **part** **of** **the** **cause** **,** **it** **will** **assist** **the** **other**
的 汗 有 到过 一个 部分 的 这 原因 , 它 将要 协助 这 其他
['meθədz] .
methods **.**
方法 .

出汗是造成这种情况的原因之一，它将有助于其他方法。

[ðə; ði] [pʌls] , [wɪtʃ] [wʌz; wəz][æt; ət][fɜːrst] [tuː] [kwɪk] ,
The **pulse** **,** **which** **was** **at** **first** **too** **quick** **,**
这 脉冲 , 哪个 曾是 在 第一的 也 快的 ,

脉搏一开始太快了，

[wɪl] [groʊ] ['mɑːdərət] [æz; əz] [ðiːz] ['meθədz] [ʌv; əv] [rɪ'liːf] [teɪk] [pleɪs] ; [ænd; ənd] [ðɪs] ['prɔmisiz][ə; eɪ]
will **grow** **moderate** **as** **these** **methods** **of** **relief** **take** **place** **;** **and** **this** **promises** **a**
将要 生长 缓和 作为 这些 方法 的 宽慰 拿 地方 ; 和 这 承诺 一个
[kjʊr] .
cure **.**
治愈 .

随着这些缓解措施的实施，病情将逐渐好转；这预示着治愈的希望。

[tuː; tə] [kəm'pliːt] [ˌaɪ 'tiː] , [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][mʌst; məst][goʊ][tuː; tə][bed][ɪn][taɪm] :
To **complete** **it** **,** **the** **patient** **must** **go** **to** **bed** **in** **time** **:**
到 完全的 它 , 这 病人 必须 去 到 床 在 时间 :

为了完成这项治疗，病人必须按时上床睡觉：

[ænd; ənd][juːz] ['mɑːdərət] ['eksərsaɪz][ɪn][ðə; ði][best] ['aʊərz][ʌv; əv][ðə; ði][deɪ] .

and	use	moderate	exercise	in	the	best	hours	of	the	day	.
和	使用	缓和	锻炼	在	这	最好的	小时	的	这	天	.

在一天中最佳的时间段进行适度运动。

[hiː; hi][mʌst; məst] [iːt] [noʊ][fæt] [miːts] , [drɪŋk]['lɪt(ə)l][waɪn] ; [ænd; ənd][ə'vɔɪd] [ker] [ænd; ənd]

He	must	eat	no	fat	meats	,	drink	little	wine	;	and	avoid	care	and
他	必须	吃	不	胖的	肉类	,	喝	小的	葡萄酒	;	和	避免	关心	和

[ʌn'iːzinis] [ʌv; əv][maɪnd] .

uneasiness	of	mind	.
不安	的	头脑	.

他不能吃肥肉，少喝酒，并且要避免忧虑和心神不宁。

[ɪf] [hiː; hi][duː][nɑːt] [sliːp] [wel] ,

If	he	do	not	sleep	well	,
如果	他	做	不是	睡觉	出色地	,

如果他睡眠不好，

[hiː; hi][mʌst; məst] [teɪk] [ə; eɪ] [smɔːl] [doʊs][ʌv; əv] ['sɪrəp] [ʌv; əv][ˌdaiə'kəudiəm] ['evri] [naɪt] .

he	must	take	a	small	dose	of	syrup	of	diacodium	every	night	.
他	必须	拿	一个	小的	剂量	的	糖浆	的	diacodium	每一个	夜晚	.

他每晚必须服用少量二氢可待因糖浆。

[ðɪs] ['meθəd] [wɪl] ['prɑːbəbli] [rɪ'stɔːr] [hɪm; ɪm][tuː; tə] [helθ] ;

This	method	will	probably	restore	him	to	health	;
这	方法	将要	大概	恢复	他	到	健康	;

这种方法或许能让他恢复健康；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [prɪ'zɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [duː] [ker] ['æftərwərdz] ; [els] [rɪ'læpsiz] [ɪn]

and	it	must	be	preserved	with	a	due	care	afterwards	;	else	relapses	in
和	它	必须	是	保存完好	和	一个	到期的	关心	然后	;	别的	复发	在

[ðɪs] [keɪs] [ɑːr; ər]['friːkwənt] .

this	case	are	frequent	.
这	案件	是	频繁	.

之后必须妥善保存；否则，这种情况很容易复发。

[ə; eɪ]['vɑːmɪt][wʌns][ɪn][sɪks] [wiːks] , [ænd; ənd][ə; eɪ][doʊs][ʌv; əv]['ruːbɑːrb] ['evri] [ten] [deɪz] ,

A	vomit	once	in	six	weeks	,	and	a	dose	of	rhubarb	every	ten	days	,
一个	呕吐	一次	在	六	周	,	和	一个	剂量	的	大黄	每一个	十	天	,

每六周呕吐一次，每十天服用一次大黄。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['kerf(ə)l]['daɪət] , [wɪl] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [meɪk] [ðɪs] [ə; eɪ]['veri] ['helθi] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] .

with	a	careful	diet	,	will	usually	make	this	a	very	healthy	constitution	.
和	一个	小心	饮食	,	将要	通常	制作	这	一个	非常	健康	宪法	.

只要饮食得当，通常就能拥有非常健康的体质。

[ðə; ði] [greɪt] [ker] [ɪz] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði]['diːfekt][ɪn][taɪm] ; [fɔːr; fər] [nuː] [dɪsˈɔːrdərz][ɑːr; ər] ['iːzəli] ['kɔŋkəd]

The	great	care	is	taking	the	defect	in	time	;	for	new	disorders	are	easily	conquered
这	伟大的	关心	是	采取	这	缺点	在	时间	;	为了	新的	疾病	是	容易地	征服

;

;

;

最重要的是及时发现并纠正缺陷；因为新出现的问题很容易解决；

[bʌt; bət] [lɔːŋ] [ɪ'stæblɪʃt] [wʌnz][ɑːr; ər] [tuː] ['ɑːbstɪnət] [fɔːr; fər] [sʌtʃ] [wiːk] ['bɑːdɪz] .

but	long	established	ones	are	too	obstinate	for	such	weak	bodies	.
但	长的	已确立的	一个	是	也	顽固	为了	这样的	虚弱的	身体	.

但那些根深蒂固的老牌势力对于如此弱小的群体来说太过顽固。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	46	]
[	页	-	]

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌɛksˌaɪˈviː] .
XIV .
十四 .

十四、

[ʌv; əv] [peɪnz] [ænd; ənd] [ˌɪnfləˈmeɪʃn] .
Of **pains** **and** **inflammations** .
的 疼痛 和 炎症 .

疼痛和炎症。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ˈprɑːpər] [tuː; tə] [triːt] [ʌv; əv] [ðiːz] [təˈgeðər] , [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [ðeɪ] [ˈdʒen(ə)rəli] [kʌm] [wʌn]
It **is** **proper** **to** **treat** **of** **these** **together** , **because** **they** **generally** **come** **one**
它 是 恰当的 到 对待 的 这些 一起 , 因为 他们 一般来说 来 一
[wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [ˈʌðər] .
with **the** **other** .
和 这 其他 .

应该将这两者放在一起讨论，因为它们通常是同时出现的。

[wiː; wi] [niːd] [nɑːt] [tel] [ðə; ði] [oʊld] [mæn] [wen] [hiː; hi] [ɪz] [ɪn] [peɪn] :
We **need** **not** **tell** **the** **old** **man** **when** **he** **is** **in** **pain** :
我们 需要 不是 告诉 这 老的 男人 什么时候 他 是 在 疼痛 :

我们无需告诉老人他正在承受痛苦：

[bʌt; bət] [hiː; hi] [mʌst; məst] [ɪgˈzæmɪn] [ˈkerfəli] [ˈweðər] [ðer; ðər] [biː; bi] [ˌɪnfləˈmeɪʃn] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ ˈtiː] .
but **he** **must** **examine** **carefully** **whether** **there** **be** **inflammation** **with** **it** .
但 他 必须 检查 小心 无论 那里 是 炎 和 它 .

但他必须仔细检查是否有炎症。

[ðɪs] [hiː; hi] [wɪl] [noʊ] [tuː; tə] [biː; bi] [ðə; ði] [keɪs] [baɪ] [hɪz; ɪz] [pʌls] [ˈbiːtɪŋ] [hɑːrd] [ænd; ənd] [kwɪk] ;
This **he** **will** **know** **to** **be** **the** **case** **by** **his** **pulse** **beating** **hard** **and** **quick** **;**
这 他 将要 知道 到 是 这 案件 经过 他的 脉冲 殴打 难的 和 快的 ;

他会通过脉搏急促有力的跳动来判断情况是否如此；

[ænd; ənd] [baɪ] [haɪ] - [ˈkʌlərd] [ˈjʊrɪn] : [hɪz; ɪz] [fleʃ] [ˈɔːlsoʊ] [wɪl] [biː; bi] [ˈhɔtə(r)] [ðæn; ðən] [ˈjuːʒuəl] .
and **by** **high** **-** **coloured** **urine** **:** **his** **flesh** **also** **will** **be** **hotter** **than** **usual** **.**
和 经过 高的 - 有色 尿 : 他的 肉 还 将要 是 更热 比 通常 .

尿液颜色会变得很深：他的体温也会比平时更高。

[wen] [peɪnz] [kʌm] [ɑːn] [wɪˈðaʊt] [ðiːz] [ˈsɪmptəmz] , [wɔːrmθ] [ɪn] [ðə; ði] [pɑːrt] , [ænd; ənd] [ˈpeɪʃ(ə)ns] ,
When **pains** **come** **on** **without** **these** **symptoms** , **warmth** **in** **the** **part** , **and** **patience** ,
什么时候 疼痛 来 在 没有 这些 症状 , 温暖 在 这 部分 , 和 耐心 ,

当疼痛出现而没有这些症状时，患处会发热，需要耐心等待。

[ɑːr; ər] [ðə; ði] [ˈremədiz] : [ðeɪ] [mʌst; məst] [biː; bi] [kənˈsɪdərd] [æz; əz] [ðə; ði] [lɑːt] [ʌv; əv] [eɪdʒ] , [ænd; ənd]
are **the** **remedies** **:** **they** **must** **be** **considered** **as** **the** **lot** **of** **age** , **and**
是 这 补救措施 : 他们 必须 是 经过考虑的 作为 这 很多 的 年龄 , 和
[ɪnˈdʊrd] [əˈkɔːrdɪŋli] :
endured **accordingly** **:**
忍受 因此 :

补救措施是：必须将它们视为老年人的宿命，并相应地忍受它们：

[bʌt; bət] [wen] [ˈʌðər] [ˈsɪmptəmz] [dʒɔɪn] [wɪð; wɪθ] [ðem; ðəm] , [ðeɪ] [ˈθret(ə)n] [ˈdeɪndʒərəs]
but **when** **other** **symptoms** **join** **with** **them** , **they** **threaten** **dangerous**
但 什么时候 其他 症状 加入 和 他们 , 他们 威胁 危险的
[ˈkɑːnsɪkwensɪz] .
consequences .
结果 .

但当其他症状同时出现时，它们可能会带来危险的后果。

[ðə; ði][fɜːrst][step][ɪn] [ðɪs] [keɪs][ɪz] ['bliːdɪŋ] :

The	first	step	in	this	case	is	bleeding	:
这	第一的	步	在	这	案件	是	出血	:

这种情况的第一步是放血:

[ænd; ənd] [ðɪs] [wɪð; wɪθ] ['æbstɪnəns] [frʌm; frəm][ɔːl][hɑːt] [fuːdz] ['ɔːf(ə)n] [pɜ'fɔrmz] [ðə; ði] [kjʊr] .

and	this	with	abstinence	from	all	hot	foods	often	performs	the	cure	.
和	这	和	节制	从	全部	热的	食物	经常	表演	这	治愈	.

而戒除所有辛辣食物通常可以治愈这种疾病。

[ɪf] [ðɪs] [gɪv] [noʊ] [rɪ'liːf] , [ðə; ði][nekst] [deɪ] [bʌt; bət][wʌn][ə; eɪ]['vɑːmɪt] [wɪl] [biː; bi]['prɑːpər] .

If	this	give	no	relief	,	the	next	day	but	one	a	vomit	will	be	proper	.
如果	这	给	不	宽慰	,	这	下一个	天	但	一	一个	呕吐	将要	是	恰当的	.

如果这样还不能缓解症状，那么第二天就会呕吐。

[ɪf] [ðə; ði]['bɑːdi][biː; bi] ['kɑːstɪv] , [ðæt] [ɪnf'leɪmz] [ɔːl][ðə; ði] ['sɪmptəmz] ; [ænd; ənd] [ɪf] [pəːdʒz] [biː; bi]

If	the	body	be	costive	,	that	inflames	all	the	symptoms	;	and	if	purges	be
如果	这	身体	是	便秘	,	那	发炎	全部	这	症状	;	和	如果	清洗	是

['gɪv(ə)n] ,

given	,
给定	,

如果身体便秘，就会加剧所有症状；如果服用泻药，

[ðeɪ] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['vaɪələnt]['moʊʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] , [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [duː] [mɔːr] [hɜːrt]

they	increase	the	violent	motion	of	the	blood	,	and	therefore	do	more	hurt
他们	增加	这	暴力	运动	的	这	血	,	和	所以	做	更多的	伤害

[ðæn; ðən] ['sɜːrvɪs] .

than	service	.
比	服务	.

它们会增加血液的剧烈流动，因此弊大于利。

['kuːlɪŋ] [ænd; ənd] ['ɔɪli]

Cooling	and	oily	glysters
冷却	和	油腻的	甘油

清凉油润的甘油

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	47	]
[	页	-	]

[第47页]

[ɑːr; ər][ðə; ði]['prɑːpər] ['meθəd] , [ænd; ənd][ðə; ði]['oʊnli]['prɑːpər][wʌn] ; [ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]

are	the	proper	method	,	and	the	only	proper	one	;	and	they	should	be
是	这	恰当的	方法	,	和	这	仅有的	恰当的	一	;	和	他们	应该	是

[rɪ'piːtɪd] ['regjələrli] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] .

repeated	regularly	every	morning	.
重复	经常	每一个	早晨	.

才是正确的方法，也是唯一正确的方法；而且应该每天早上定期重复。

[ðə; ði]['daɪət][mʌst; məst][biː; bi] [laɪt] [ænd; ənd] [kuːl] :

The	diet	must	be	light	and	cool	:
这	饮食	必须	是	光	和	凉爽的	:

饮食必须清淡凉爽:

[ɔːl]['sɑːlɪd] [fuːdz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd][fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst] [fɔːr] [ɔːr][faɪv] [deɪz] ,

all	solid	foods	should	be	omitted	for	the	first	four	or	five	days	,
全部	坚硬的	食物	应该	是	省略	为了	这	第一的	四	或者	五	天	,

头四五天应完全停止喂食固体食物。

[ænd; ənd][ɪn][ðer; ðər] [pleɪs] ['æsɪz] [mɪlk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] .

and	in	their	place	asses	milk	should	be	taken	.
和	在	他们的	地方	亚斯	牛奶	应该	是	已采取	.

应该改喝驴奶。

['tʃɪkɪn] [brɔːθ] [ænd; ənd]['dʒeliz][mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði] [tʃiːf] ['nɜːrɪʃmənt] ['dʊrɪŋ] [ðɪs] ['pɪriəd] .

Chicken	**broth**	**and**	**jellies**	**must**	**be**	**the**	**chief**	**nourishment**	**during**	**this**	**period**	**.**
鸡	肉汤	和	果冻	必须	是	这	首席	营养	期间	这	时期	.

这段时间里，鸡汤和果冻应该是主要的营养来源。

['æftər] [ðɪs] , [æz; əz][ðə; ði][dɪs'ɔːrdər] [ə'beɪts] , [ðə; ði] [streŋθ] [mʌst; məst][biː; bi] [kən'sɪdərd] ; [ænd; ənd]

After	**this**	**,**	**as**	**the**	**disorder**	**abates**	**,**	**the**	**strength**	**must**	**be**	**considered**	**;**	**and**
后	这	,	作为	这	紊乱	减弱	,	这	力量	必须	是	经过考虑的	;	和

[baɪ] [dɪ'griːz] [ðə; ði]['juːʒuəl]['daɪət] ,

by	**degrees**	**the**	**usual**	**diet**	**,**
经过	学位	这	通常	饮食	,

此后，随着病情减轻，必须考虑恢复体力；并逐步恢复日常饮食。

[sʌtʃ] [æz; əz][ɪz] [hɪr] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər] ['helθi] [oʊld][men] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˌɪntrə'duːst] .

such	**as**	**is**	**here**	**recommended**	**for**	**healthy**	**old**	**men**	**,**	**should**	**be**	**introduced**	**.**
这样的	作为	是	这里	受到推崇的	为了	健康	老的	男人	,	应该	是	介绍	.

例如，这里推荐给健康老年男性的药物，应该引入。

[bʌt; bət] [ðɪs] [mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] ['grædʒuəli] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [greɪt] ['kɔːʃ(ə)n] : ['ʌðərwaɪz] , [ə; eɪ]

But	**this**	**must**	**be**	**done**	**gradually**	**,**	**and**	**with**	**great**	**caution**	**:**	**otherwise**	**,**	**a**
但	这	必须	是	完毕	逐步地	,	和	和	伟大的	警告	:	否则	,	一个

['hɪd(ə)n] [tʃeɪndʒ] ,

hidden	**change**	**,**
隐	改变	,

但这必须循序渐进，而且要非常谨慎：否则，一种隐蔽的变化，

[frʌm; frəm] [loʊ] [tuː; tə] ['rɪtʃər] ['daɪət] , [wɪl] ['sɜːrt(ə)nli] [brɪŋ] [ɑːn][ðə; ði] [kəm'pleɪnt] [ə'gen] ; [wɪð; wɪθ]

from	**low**	**to**	**richer**	**diet**	**,**	**will**	**certainly**	**bring**	**on**	**the**	**complaint**	**again**	**;**	**with**
从	低的	到	更富有	饮食	,	将要	当然	带来	在	这	抱怨	再次	;	和

[mɔːr] [ænd; ənd] [wɜːrs] [ˌɪnflə'meɪʃn] .

more	**and**	**worse**	**inflammation**	**.**
更多的	和	更糟	炎	.

从低脂饮食过渡到高脂饮食，肯定会再次引发这种症状，而且炎症会更加严重。

[tʃæp] .

CHAP	**.**
章节	.

章

['ɛks'viː] .

XV	**.**
十五	.

十五、

[ʌv; əv]['flʌksɪz] .

Of	**fluxes**	**.**
的	通量	.

通量。

[eɪdʒd]['piːp(ə)l] [ber] [ə; eɪ] [tuː] ['kɑːstɪv] ['hæbɪt] [mʌtʃ] ['betər] [ðæn; ðən] [ðeɪ] [duː]['flʌksɪz][ɔːr] ['pəːdʒiŋ] :

Aged	**people**	**bear**	**a**	**too**	**costive**	**habit**	**much**	**better**	**than**	**they**	**do**	**fluxes**	**or**	**purgings**	**:**
老年人	人们	熊	一个	也	便秘	习惯	很多	更好的	比	他们	做	通量	或者	清洗	:

老年人更能忍受消耗过多的习惯，而不是腹泻或腹泻：

[fɔːr; fər] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['iːzəli] ['wiːkənd] ; [ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ðiːz]

for	**they**	**are**	**easily**	**weakened**	**;**	**and**	**nothing**	**does**	**it**	**more**	**than**	**these**
为了	他们	是	容易地	减弱	;	和	没有什么	做	它	更多的	比	这些

[dis'tʃɑːdʒz] .

discharges	**.**
排放	.

因为它们很容易被削弱；而没有什么比这些放电更能削弱它们了。

[ðə; ði] [greɪt] [ruːl] , [ɪn][ɔːl][ðə; ði][dɪsˈɔːrdərz][ʌv; əv][eɪdʒd]

The	great	rule	,	in	all	the	disorders	of	aged
这	伟大的	规则	,	在	全部	这	疾病	的	老年人

这条伟大的规律，适用于所有老年人的疾病。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	48	]
[	页	-	]

[第48页]

['pɝːsənz] , [ɪz][tuː; tə] [teɪk] [ðem; ðəm][ɪn][taɪm] .

persons	,	is	to	take	them	in	time	.
人	,	是	到	拿	他们	在	时间	.

要及时照顾好这些人。

[ə; eɪ]['pəːdʒɪŋ] [wɪl] [biː; bi] [kjʊr] [baɪ]['prɑːpər]['daɪət] , [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [rɪ'gɑːrdɪd] ['ɜːrli] :

A	purging	will	be	cured	by	proper	diet	,	when	it	is	regarded	early	:
一个	清除	将要	是	治愈	经过	恰当的	饮食	,	什么时候	它	是	认为	早期的	:

早期发现并采取适当的饮食措施，即可治愈腹泻：

['ʌðərwaɪz] ['medsnz] [mʌst; məst][biː; bi] [kɔːld] [ɪn] ; [ænd; ənd][pər'hæps] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [ˌɪnɪ'fektʃuəl] .

otherwise	medicines	must	be	called	in	;	and	perhaps	they	will	be	ineffectual	.
否则	药物	必须	是	称为	在	;	和	也许	他们	将要	是	无效	.

否则就需要叫药来治疗；但也许这些药也无效。

[ðə; ði]['kwɑːntəti][ʌv; əv]['sɑːlɪd] [fuːd] [mʌst; məst][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [biː; bi] [rɪ'djʊst] :

The	quantity	of	solid	food	must	in	this	case	be	reduced	:
这	数量	的	坚硬的	食物	必须	在	这	案件	是	减少	:

在这种情况下，必须减少固体食物的量：

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi][left] [ɔːf] ['hoʊlli] .

but	it	should	not	be	left	off	wholly	.
但	它	应该	不是	是	左边	离开	完全	.

但也不应该完全忽略它。

[ə; eɪ] [drɪŋk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [ʌv; əv][bɜːrnt]['hɑːrtsˌhɔːrn][ænd; ənd] - [ruːt] ,

A	drink	should	be	made	of	burnt	hartshorn	and	comfry	root	,
一个	喝	应该	是	制成	的	烧焦的	鹿角	和	-	根	,

应该用烧焦的鹿角和紫草根制成一种饮料。

[tuː] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [iːtʃ] [bɔɪld] [ɪn] [tuː] [kwɔːts] [ʌv; əv]['wɔːtər][tuː; tə] [θriː] [paɪnts] ,

two	ounces	of	each	boiled	in	two	quarts	of	water	to	three	pints	,
二	盎司	的	每个	煮沸	在	二	夸脱	的	水	到	三	品脱	,

将每种食材各取两盎司，用两夸脱水煮沸，得到三品脱。

[ðə; ði] ['lɪkər] [pɔːd] [klɪr] [ɔːf] , [ænd; ənd][dræŋk][wɔːrm][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [red] [waɪn] .

the	liquor	poured	clear	off	,	and	drank	warm	with	a	little	red	wine	.
这	酒	倾倒	清除	离开	,	和	喝	温暖的	和	一个	小的	红色的	葡萄酒	.

酒液清澈透明，加了一点红酒，温热地喝了下去。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ðə; ði] ['kɑːmən] [drɪŋk] .

This	should	be	the	common	drink	.
这	应该	是	这	常见的	喝	.

这应该是大家的共同饮品。

[raɪs] - [mɪlk] , [wɪð; wɪθ][sʌm; səm] ['sɪnəmən] [bɔɪld] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] , [ɪz] ['eksələnt] [fɔːr; fər] ['brekfəst] ;

Rice	-	milk	,	with	some	cinnamon	boiled	in	it	,	is	excellent	for	breakfast	;
米	-	牛奶	,	和	一些	肉桂	煮沸	在	它	,	是	出色的	为了	早餐	;

用肉桂煮过的米浆是绝佳的早餐饮品；

[ænd; ənd][raɪs] - ['pʊdɪŋ] [best][ʌv; əv][ɔ:l] [θɪŋz] [fɔ:r; fər] ['sʌpər] ; [ænd; ənd] [ðɪs] [tu:] ['aʊərz] [bɪ'fɔ:r]

and	rice	-	pudding	best	of	all	things	for	supper	;	and	this	two	hours	before
和	米	-	布丁	最好的	的	全部	事物	为了	晚餐	;	和	这	二	小时	前

[bed] - [taɪm] .

bed	-	time	.
床	-	时间	.

晚餐最好吃米布丁；而且要在睡前两小时吃。

[si:] - ['bɪskɪt] [ʃʊd; ʃəd][ɑ:n] [ðɪs] [ə'keɪʒn] [bi:; bi] [i:t] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [bred] ;

Sea	-	biscuit	should	on	this	occasion	be	eat	instead	of	bread	;
海	-	饼干	应该	在	这	场合	是	吃	反而	的	面包	;

在这种情况下，应该吃海饼干而不是面包；

[ænd; ənd][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][mʌst; məst][ju:z] [mɔ:r] [ðæn; ðən]['ɔ:rd(ə)neri]['eksərsaɪz] , [tu:; tə] [prə'moʊt]

and	the	patient	must	use	more	than	ordinary	exercise	,	to	promote
和	这	病人	必须	使用	更多的	比	普通的	锻炼	,	到	推动

[ˌpɜ:rspə'reɪʃn] .

perspiration	.
汗	.

患者必须进行比平时更多的运动，以促进排汗。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌɛks'vi:'aɪ] .

XVI	.
十六	.

十六、

[ʌv; əv][ðə; ði]['græv(ə)l][ænd; ənd] [stoʊn] .

Of	the	gravel	and	stone	.
的	这	碎石	和	石头	.

砾石和石块。

[oʊld]['pɜ˞:sənz][ɑ:r; ər]['veri]['sʌbdʒekt][tu:; tə] [əbst'rʌkʃnz] [ɪn][ðə; ði]['jʊrɪneri]['pæsədʒəz, 'pæsɪdʒɪz] ;

Old	persons	are	very	subject	to	obstructions	in	the	urinary	passages	;
老的	人	是	非常	主题	到	障碍物	在	这	泌尿系统	段落	;

老年人很容易发生泌尿道阻塞；

[ænd; ənd]['ɔ:f(ə)n][ðə; ði] ['veriəs] [dɪ'gri:z] [ʌv; əv][ðə; ði]['græv(ə)l][ænd; ənd] [stoʊn]

and	often	the	various	degrees	of	the	gravel	and	stone
和	经常	这	各种各样的	学位	的	这	碎石	和	石头

以及砾石和石块的不同程度

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	49	]
[	页	-	]

[第49页]

['fɑ:loʊ] .

follow	.
跟随	.

跟随。

[ði:z] [ɑ:r; ər][dɪs'ɔ:rdərz] ['dɪfɪkəlt] [ʌv; əv] [kjʊr] [bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['i:zəli] [pri'ventid] [ɪn][moʊst]

These	are	disorders	difficult	of	cure	but	they	are	easily	prevented	in	most
这些	是	疾病	难的	的	治愈	但	他们	是	容易地	阻止	在	最多

[kɒnstɪt'ju:ʃnz] .

constitutions	.
宪法	.

这些疾病难以治愈，但对于大多数体质的人来说很容易预防。

[let] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər]['sʌbdʒekt][bʌt; bət][tuː; tə] [slaɪt] [kəm'pleɪnts] [ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd][ə'vɔɪd] [waɪn] ;

Let	those	who	are	subject	but	to	slight	complaints	of	this	kind	avoid	wine	;
让	那些	WHO	是	主题	但	到	轻微	投诉	的	这	种类	避免	葡萄酒	;

那些容易受到此类轻微抱怨的人，应该避免饮酒;

[ænd; ənd] [sə'plaɪ] [ɪts] [pleɪs] [baɪ] [klɪr] [mɔːlt] ['lɪkər] , [ʌv; əv][ə; eɪ] [duː] [streŋθ] .

and	supply	its	place	by	clear	malt	liquor	,	of	a	due	strength	.
和	供应	它是	地方	经过	清除	麦芽	酒	,	的	一个	到期的	力量	.

并用适当浓度的清澈麦芽酒来代替它。

[let] [ðə; ði]['daɪət][biː; bi] ['kuːlɪŋ] : [ænd; ənd][ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə]['eksərsaɪz] , [ðə; ði] [greɪt] [ænd; ənd]['goʊldən]

Let	the	diet	be	cooling	:	and	in	regard	to	exercise	,	the	great	and	golden
让	这	饮食	是	冷却	:	和	在	看待	到	锻炼	,	这	伟大的	和	金的

[ruːl] [ɪz][ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n] .

rule	is	moderation	.
规则	是	适度	.

饮食应以清凉为主；至于运动，最重要的黄金法则就是适度。

['vaɪələnt]['moʊʃ(ə)n] , [ɔːr][rest][fɔːr; fər][ə; eɪ] [lɔːŋ] [taɪm] [tə'geðər] , [ɑːr; ər] ['iːkwəli] [rɔːŋ] .

Violent	motion	,	or	rest	for	a	long	time	together	,	are	equally	wrong	.
暴力	运动	,	或者	休息	为了	一个	长的	时间	一起	,	是	同样地	错误的	.

剧烈运动或长时间休息都是错误的。

[let] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [wɔːk] , [ɔːr][raɪd] [aʊt] ['evri] [deɪ] [æt; ət][ðə; ði]['prɑːpər]['aʊərz] ;

Let	the	patient	walk	,	or	ride	out	every	day	at	the	proper	hours	;
让	这	病人	走	,	或者	骑	出去	每一个	天	在	这	恰当的	小时	;

让病人每天在适当的时间步行或乘车外出;

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] ['weðər] [dʌz] [nɑːt][pər'mɪt] [ðæt] , [let][hɪm; ɪm][juːz][ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪz][ɪn]

and	when	the	weather	does	not	permit	that	,	let	him	use	the	same	exercise	in
和	什么时候	这	天气	做	不是	允许	那	,	让	他	使用	这	相同的	锻炼	在

[hɪz; ɪz] ['tʃeɪmbər] .

his	chamber	.
他的	房间	.

如果天气不允许外出锻炼，就让他在房间里进行同样的锻炼。

[wen] [ðə; ði][fɪts] [kʌm] [ɑːn] , [let][hɪm; ɪm] [teɪk] ['mænə] [ænd; ənd][ɔɪl] :

When	the	fits	come	on	,	let	him	take	manna	and	oil	:
什么时候	这	适合	来	在	,	让	他	拿	吗哪	和	油	:

癫痫发作时，让他服用吗哪和油:

[ðɪs] [ɪz][æn; ən] ['iːzi] [ænd; ənd] [ɪ'fektʃuəl] ['medɪs(ə)n] .

this	is	an	easy	and	effectual	medicine	.
这	是	一个	简单的	和	有效的	药品	.

这是一种简便有效的药物。

[tuː] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] ['mænə] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dɪ'zɑːlvd] [ɪn][hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv]['wɔːtər] ,

Two	ounces	of	manna	should	be	dissolved	in	half	a	pint	of	water	,
二	盎司	的	吗哪	应该	是	溶解	在	一半	一个	品脱	的	水	,

将两盎司吗哪溶于半品脱水中。

[ænd; ənd][sɪks] ['spuːnˌfʊlz] [ʌv; əv]['sæləd][ɔɪl] ['ædɪd] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

and	six	spoonfuls	of	salad	oil	added	to	it	.
和	六	一勺	的	沙拉	油	额外	到	它	.

并加入六勺沙拉油。

[ə; eɪ] ['spuːnfʊl] [ʌv; əv] [ðɪs] ['teɪkən] ['evri] [hæf]['aʊər] [wɪl] [steɪ] [ə'pɑːn][ðə; ði] ['stʌmək] ,

A	spoonful	of	this	taken	every	half	hour	will	stay	upon	the	stomach	,
一个	一勺	的	这	已采取	每一个	一半	小时	将要	停留	之上	这	胃	,

每隔半小时服用一勺，它会留在胃里。

[ə'sweɪdʒ] [ðə; ði][peɪn] , [stɑ:p][ðə; ði] [wɪtʃ] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [ə'tend] [ði:z] [kəm'pleɪnts] ;

asswage	**the**	**pain**	**,**	**stop**	**the**	**vomitings**	**which**	**usually**	**attend**	**these**	**complaints**	**;**
抽吸	这	疼痛	,	停止	这	呕吐	哪个	通常	出席	这些	投诉	;

缓解疼痛，止住通常伴随这些症状的呕吐；

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [prə'kjʊr] ['stu:lz] : [ænd; ənd] [waɪl] [ˌaɪ 'ti:] [i:ziz] [ðə; ði] -

and	**at**	**the**	**same**	**time**	**procure**	**stools**	**:**	**and**	**while**	**it**	**eases**	**the**	**cholicky**	-
和	在	这	相同的	时间	采购	凳子	:	和	尽管	它	缓解	这	-	

[peɪnz] ,

pains	**,**
疼痛	,

同时促进排便；并且缓解绞痛，

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [gɪv] ['pæsɪdʒ] [tu:; tə][ðə; ði][stoʊn] .

it	**will**	**give**	**passage**	**to**	**the**	**stone**	**.**
它	将要	给	通道	到	这	石头	.

它将为石头让路。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [kɔ:rs] [ɪn][ðə; ði] ['vaɪələns] [ʌv; əv][ə; eɪ][fɪt] .

This	**is**	**the**	**course**	**in**	**the**	**violence**	**of**	**a**	**fit**	**.**
这	是	这	课程	在	这	暴力	的	一个	合身	.

这是癫痫发作的暴力过程。

[wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [pər'si:vd] ['kʌmɪŋ] [ɑ:n] , [æn; ən] [ɪn'fju:ʒn]

When	**it**	**is**	**perceived**	**coming**	**on**	**,**	**an**	**infusion**
什么时候	它	是	感知	未来	在	,	一个	输液

当感觉快要发作时，进行输液

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**50**	**]**
[	页	-	]

[第50页]

[ʌv; əv]['bɜ:rdɑ:k] [ru:t] - , [ɪz][ðə; ði]['seɪfɪst] , [best] , [ænd; ənd][moʊst] [ɪ'fektʃuəl] ['remədi] .

of	**burdock**	**root**	**slic'd**	**,**	**is**	**the**	**safest**	**,**	**best**	**,**	**and**	**most**	**effectual**	**remedy**	**.**
的	牛蒡	根	-	,	是	这	最安全	,	最好的	,	和	最多	有效的	补救	.

牛蒡根切片是最安全、最好、最有效的疗法。

[tu:] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [freʃ] [ru:t] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][paɪnt][ænd; ənd][hæf][ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]

Two	**ounces**	**of**	**the**	**fresh**	**root**	**,**	**with**	**a**	**pint**	**and**	**half**	**of**	**boiling**	**water**
二	盎司	的	这	新鲜的	根	,	和	一个	品脱	和	一半	的	沸腾	水

[pɔ:d] [ɑ:n][ˌaɪ 'ti:] ,

poured	**on**	**it**	**,**
倾倒	在	它	,

取两盎司新鲜根茎，浇上一品脱半沸水，

[meɪks] [ðɪs] [ɪn'fju:ʒn] .

makes	**this**	**infusion**	**.**
制作	这	输液	.

制作这种浸液。

[ðə; ði] ['lɪkər] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [streɪnd] [ɔ:f][æz; əz] [su:n] [æz; əz][koʊld] : [ænd; ənd][hæf][ə; eɪ][paɪnt] ,

The	**liquor**	**is**	**to**	**be**	**strained**	**off**	**as**	**soon**	**as**	**cold**	**:**	**and**	**half**	**a**	**pint**	**,**
这	酒	是	到	是	紧张	离开	作为	很快	作为	寒冷的	:	和	一半	一个	品脱	,

酒液冷却后要立即滤出：半品脱，

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [wɔ:md] [ə'gen] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['kwɔ:rtər][ʌv; əv][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv][mɪlk] , [ænd; ənd]

a	**little**	**warmed**	**again**	**,**	**with**	**a**	**quarter**	**of**	**a**	**pint**	**of**	**milk**	**,**	**and**
一个	小的	温暖	再次	,	和	一个	四分之一	的	一个	品脱	的	牛奶	,	和

['sweitənd] [wɪð; wɪθ] ['hʌni] ,

sweetened	**with**	**honey**	**,**
加糖	和	蜂蜜	,

再稍微加热一下，加入四分之一品脱牛奶，并用蜂蜜调味。

[ɪz][tuː; tə][biː; bi]['teɪkən] ['evri] [fɔːr] ['aʊərz] .
is to be taken every four hours .
是 到 是 已采取 每一个 四 小时 .

每隔四小时服用一次。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['medɪs(ə)n] ['leɪtli] ['pʌblɪʃt] ['ɔːlsoʊ][fɔːr; fər][ðə; ði][gaʊt] ;
This is the medicine lately published also for the gout ;
这 是 这 药品 最近 已发布 还 为了 这 痛风 ;

这是最近公布的治疗痛风的药物;

[ænd; ənd] [wɪtʃ] ['meni][ɑːr; ər][naʊ] ['teɪkɪŋ][fɔːr; fər][ðæt] [dɪ'ziːz] [wɪð; wɪθ]['veri] [greɪt] [sək'ses] .
and which many are now taking for that disease with very great success .
和 哪个 许多 是 现在 采取 为了 那 疾病 和 非常 伟大的 成功 .

现在很多人服用这种药物治疗这种疾病，效果非常好。

[ðə; ði][gaʊt][ænd; ənd]['græv(ə)l][ɑːr; ər] ['nɪrli] - ,
The gout and gravel are nearly ally'd ,
这 痛风 和 碎石 是 几乎 - ,

痛风和碎石几乎是同病相怜。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][streɪndʒ][ðə; ði] [seɪm] ['remədi] [ɪz][soʊ] [ɪ'fektʃuəl] ['ɔːlsoʊ][ɪn] [ðɪs] [keɪs] .
and it is not strange the same remedy is so effectual also in this case .
和 它 是 不是 奇怪的 这 相同的 补救 是 所以 有效的 还 在 这 案件 .

同样的疗法在这种情况下也如此有效，这并不奇怪。

[ðə; ði]['wʌndər][ɪz] , [ðæt][ə; eɪ][plænt][ʌv; əv][soʊ] [greɪt] ['vɜːrtʃuː] , [ænd; ənd][soʊ] ['kɑːmən] ,
The wonder is , that a plant of so great virtue , and so common ,
这 想知道 是 , 那 一个 植物 的 所以 伟大的 美德 , 和 所以 常见的 ,

令人惊奇的是，一种具有如此巨大功效却又如此常见的植物，

[hæz; həz] [bɪn] [soʊ] [lɔːŋ] [nɪ'glektɪd] [baɪ][ðə; ði] [ʌv; əv] ['fɪzɪk] .
has been so long neglected by the practisers of physic .
有 到过 所以 长的 被忽视的 经过 这 从业者 的 物理学 .

长期以来，它一直被医学从业者所忽视。

[ʌv; əv][ðə; ði][gaʊt][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][veɪn][tuː; tə] [triːt] [hɪr] .
Of the gout it would be vain to treat here .
的 这 痛风 它 会 是 徒劳 到 对待 这里 .

在这里治疗痛风是徒劳的。

- [tɪz][ə; eɪ][pɪ'kjuːliər]['sʌbdʒekt] ,
' Tis a peculiar subject ,
- 的 一个 奇特 主题 ,

这是一个奇特的话题，

[ænd; ənd] [rɪ'kwaɪrz] [ə; eɪ]['lɑːrdʒər] ['kʌmpəs] [ðæn; ðən] ['eni] ['sɪŋg(ə)l]['ɑːrtɪk(ə)l][kæn; kən][biː; bi] [ə'laʊd] [ɪn]
and requires a larger compass than any single article can be allowed in
和 需要 一个 更大的 罗盘 比 任何 单身的 文章 能 是 允许 在
[ðɪs] [wɜːrk] :
this work :
这 工作 :

而且，它需要比本文中任何单个条目所能涵盖的范围更大的范围:

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [kən'sɪdərd] ['seprətli] [ɪn][ðæt] ['triːtɪs] .
and it has been considered separately in that treatise .
和 它 有 到过 经过考虑的 分别地 在 那 论文 .

该问题已在该论文中单独讨论过。

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[ˌɛksˌviːˈaɪˈaɪ] .

XVII	.
十七	.

十七、

[ʌv; əv] ['wiːknəs] .

Of	weakness	.
的	弱点	.

软弱无力。

[oʊld][men][mʌst; məst][ɪk'spekt][ə; eɪ] [dɪ'keɪ] [ʌv; əv] [streŋθ] :

Old	men	must	expect	a	decay	of	strength	:
老的	男人	必须	预计	一个	衰变	的	力量	:

老年人必须预料到体力会逐渐衰退:

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][æz; əz]['aɪd(ə)l][tuː; tə][kɔːl][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [dɪ'ziːz] ,

and	it	would	be	as	idle	to	call	it	a	disease	,
和	它	会	是	作为	闲置的	到	称呼	它	一个	疾病	,

将其称为疾病也同样不妥。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər][veɪn][tuː; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv]

as	it	were	vain	to	think	of
作为	它	是	徒劳	到	思考	的

仿佛想这些都是徒劳的

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	51	]
[	页	-	]

[第51页]

['remədiz] .

remedies	.
补救措施	.

补救措施。

[bʌt; bət] , [bɪ'saɪdz] [ðɪs] [wɪtʃ] [ɪz]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['nesəseri] , ['wiːknəs] [ɪz] ['sʌmtaɪmz]

But	,	besides	this	which	is	natural	and	necessary	,	weakness	is	sometimes
但	,	除了	这	哪个	是	自然的	和	必要的	,	弱点	是	有时

[ˌæksə'dent(ə)l] ,

accidental	,
偶然	,

但是，除了这种自然且必要的弱点之外，弱点有时也是偶然的。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [ðen] [biː; bi] ['remidid] .

and	it	may	then	be	remedied	.
和	它	可能	然后	是	已补救	.

这样或许就能补救。

[greɪt] [ɪˌvækjuː'eɪʃənz] , [ɪn'tens] ['stʌdi] , ['vaɪələnt] ['pæʃnz] , [ɔːr][ə; eɪ] [tuː] [loʊ] ['daɪət] ,

Great	evacuations	,	intense	study	,	violent	passions	,	or	a	too	low	diet	,
伟大的	疏散	,	激烈的	学习	,	暴力	激情	,	或者	一个	也	低的	饮食	,

大规模疏散、紧张学习、激烈的情绪或营养不良，

[wɪl] ['sʌmtaɪmz] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn] [bɪ'fɔːr] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][taɪm] ;

will	sometimes	bring	it	on	before	the	natural	time	;
将要	有时	带来	它	在	前	这	自然的	时间	;

有时会在自然时间之前就发生;

[ænd; ənd] [ðen] [ə; eɪ]['prɑːpər] [ker] [ænd; ənd]['redʒɪmən] [meɪ] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒər] [rɪ'muːv] [ˌaɪ 'tiː] .

and	then	a	proper	care	and	regimen	may	in	a	great	measure	remove	it	.
和	然后	一个	恰当的	关心	和	方案	可能	在	一个	伟大的	措施	消除	它	.

然后，适当的护理和治疗方案可以在很大程度上消除它。

[ə; eɪ] ['wiːknəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [pʌls] , ['fiːblnəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [lɪmz] , [ə; eɪ] ['peɪlnəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [feɪs]

A	weakness	of	the	pulse	,	feebleness	of	the	limbs	,	a	paleness	of	the	face
一个	弱点	的	这	脉冲	,	虚弱	的	这	四肢	,	一个	苍白	的	这	脸

,

,

,

脉搏微弱，四肢无力，面色苍白，

[weɪst] [ʌv; əv] [fleʃ] , [ænd; ənd] [loʊ] ['spɪrɪts] , [ɑːr; ər][ðə; ði] ['sɪmptəmz] [baɪ] [wɪtʃ] [ðɪs] [ɪz] [noʊn] :

waste	of	flesh	,	and	low	spirits	,	are	the	symptoms	by	which	this	is	known	:
浪费	的	肉	,	和	低的	烈酒	,	是	这	症状	经过	哪个	这	是	已知	:

身体消瘦、精神萎靡是这种疾病的症状：

[ðə; ði] ['remədiz] [ɑːr; ər]['kɔːrdʒəl] ['medsnz] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['sʌmwʌt] ['rɪtʃər] ['daɪət] .

the	remedies	are	cordial	medicines	,	and	a	somewhat	richer	diet	.
这	补救措施	是	亲切	药物	,	和	一个	有些	更富有	饮食	.

治疗方法包括服用一些强心药，以及稍微丰富一些的饮食。

[ðə; ði]['medɪs(ə)n][aɪ][hæv; həv] [faʊnd] [moʊst] [ɪ'fektʃuəl] [ɪz] [ðɪs] : [ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][æn; ən] [aʊns]

The	medicine	I	have	found	most	effectual	is	this	:	a	quarter	of	an	ounce
这	药品	我	有	成立	最多	有效的	是	这	:	一个	四分之一	的	一个	盎司

[ʌv; əv] ['sæfrən] ,

of	saffron	,
的	藏红花	,

我发现最有效的药物是：四分之一盎司的藏红花，

[ə; eɪ][dræm][ʌv; əv] ['sɪnəmən] , [ænd; ənd][æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [kən'fekʃn] [ʌv; əv][ɑːl'kɝːmiːz] ,

a	dram	of	cinnamon	,	and	an	ounce	of	confection	of	alkermes	,
一个	德拉姆	的	肉桂	,	和	一个	盎司	的	糖果	的	炼金术	,

一小杯肉桂粉，和一盎司炼金酒。

[pʊt]['ɪntuː][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv] [waɪt] [waɪn] :

put	into	a	quart	of	white	wine	:
放	进入	一个	夸脱	的	白色的	葡萄酒	:

加入一夸脱白葡萄酒中：

[wen] [ðɪs] [hæz; həz] [stʊd] [tuː] [deɪz] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [pɔːd] [ɔːf] ,

when	this	has	stood	two	days	it	should	be	poured	off	,
什么时候	这	有	站立	二	天	它	应该	是	倾倒	离开	,

静置两天后就应该倒掉。

[ænd; ənd][hæf][ə; eɪ][waɪn] - [glæs] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][dræŋk][wʌns][ə; eɪ] [deɪ] .

and	half	a	wine	-	glass	of	it	drank	once	a	day	.
和	一半	一个	葡萄酒	-	玻璃	的	它	喝	一次	一个	天	.

每天喝半杯。

[rest] [ʌv; əv][maɪnd][ænd; ənd]['bɑːdi][ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ][ɪn] [ðɪs] [keɪs] ['veri] [ɪ'senʃ(ə)l] ['ɑːrtɪk(ə)lz] [tɔːrd] [ðə; ði]

Rest	of	mind	and	body	are	also	in	this	case	very	essential	articles	toward	the
休息	的	头脑	和	身体	是	还	在	这	案件	非常	基本的	文章	朝向	这

[kjʊr] .

cure	.
治愈	.

在这种情况下，身心的休息对于康复也至关重要。

[let] [nɑːt][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [θɪŋk] [hiː; hi][ɪz][ɪn]['deɪndʒər] : [let][hɪm; ɪm] ['ventʃər] [tuː; tə] [iːt] ['sʌmwʌt]

Let	not	the	patient	think	he	is	in	danger	:	let	him	venture	to	eat	somewhat
让	不是	这	病人	思考	他	是	在	危险	:	让	他	风险投资	到	吃	有些

['rɪtʃər] [miːts] ,

richer	meats	,
更富有	肉类	,

不要让病人觉得自己处于危险之中：让他尝试吃一些稍微油腻一些的肉类。

[bʌt; bət][ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['kwɑːntəti] : [ænd; ənd] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn][wʌn] [ɪk'strɔːrdəneri] [glæs] [ʌv; əv][waɪn]

but	**in**	**a**	**moderate**	**quantity**	**:**	**and**	**indulge**	**in**	**one**	**extraordinary**	**glass**	**of**	**wine**
但	在	一个	缓和	数量	:	和	放纵	在	一	非凡的	玻璃	的	葡萄酒

[æt; ət] ['evri] [miːl] .

at	**every**	**meal**	**.**
在	每一个	一顿饭	.

但要适量：每餐可享用一杯品质上乘的葡萄酒。

[let] [hɪm; ɪm][raɪz] ['ɜːrli] : [bʌt; bət][nɑːt][goʊ][aʊt] - [tɪl] [ðə; ði]

Let	**him**	**rise**	**early**	**:**	**but**	**not**	**go**	**out**	**'**	**till**	**the**
让	他	上升	早期的	:	但	不是	去	出去	-	直到	这

让他早起，但不要在.....之前出门。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**52**	**]**
[	页	-	]

[第52页]

[er] [ɪz] [wel] [wɔːmd] [baɪ][ðə; ði][sʌn] ; [ænd; ənd][ðə; ði] ['duːz] [ɑːr; ər] [dɪ'spɜːrst] .

air	**is**	**well**	**warmed**	**by**	**the**	**sun**	**;**	**and**	**the**	**dews**	**are**	**dispersed**	**.**
空气	是	出色地	温暖	经过	这	太阳	;	和	这	露水	是	分散的	.

空气被太阳充分加热；露水也消散了。

[ɪf] [hiː; hi] [ri'zaɪdz] [ɪn] ['lʌndən] [æt; ət][ðə; ði][taɪm] , [let][hɪm; ɪm] [ɪ'miːdiətli] [goʊ]['ɪntuː][ðə; ði] ['kʌntri] :

If	**he**	**resides**	**in**	**London**	**at**	**the**	**time**	**,**	**let**	**him**	**immediately**	**go**	**into**	**the**	**country**	**:**
如果	他	居住地	在	伦敦	在	这	时间	,	让	他	立即地	去	进入	这	国家	:

如果他当时居住在伦敦，就让他立即回乡：

[ɪf] [hiː; hi][biː; bi] [tuː] [luːs] [ɪn][hɪz; ɪz] ['baʊəlz] ,

if	**he**	**be**	**too**	**loose**	**in**	**his**	**bowels**	**,**
如果	他	是	也	松动的	在	他的	肠道	,

如果他腹泻过多，

[let][hɪm; ɪm] [tʃek] [ˌaɪ 'tiː] ['mɑːdərətli] [baɪ][ðə; ði] [miːnz] [wiː; wi][hæv; həv] [bɪ'fɔːr] [də'rektɪd] ;

let	**him**	**check**	**it**	**moderately**	**by**	**the**	**means**	**we**	**have**	**before**	**directed**	**;**
让	他	查看	它	中等程度	经过	这	方法	我们	有	前	指导	;

让他按照我们之前指示的方法适度检查一下；

[ænd; ənd][let][hɪz; ɪz][mɔːlt] ['lɪkər] [biː; bi] [strɔːŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][hɑːp] .

and	**let**	**his**	**malt**	**liquor**	**be**	**strong**	**of**	**the**	**hop**	**.**
和	让	他的	麦芽	酒	是	强的	的	这	跳	.

让他的麦芽酒充满浓郁的啤酒花香。

[bɪ'twiːn] ['brekfəst] [ænd; ənd] ['dɪnər] [let][hɪm; ɪm] ['evri] [deɪ] [teɪk] [ə; eɪ][joʊk][ʌv; əv][ə; eɪ] [nuː] [leɪd]

Between	**breakfast**	**and**	**dinner**	**let**	**him**	**every**	**day**	**take**	**a**	**yolk**	**of**	**a**	**new**	**laid**
之间	早餐	和	晚餐	让	他	每一个	天	拿	一个	蛋黄	的	一个	新的	铺设

[eg] ,

egg	**,**
蛋	,

每天早餐和晚餐之间，让他吃一个新鸡蛋的蛋黄。

[biːt] [ʌp][ɪn][ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv] [strɔːŋ] [waɪt] [waɪn] .

beat	**up**	**in**	**a**	**glass**	**of**	**strong**	**white**	**wine**	**.**
打	向上	在	一个	玻璃	的	强的	白色的	葡萄酒	.

被泼洒在一杯浓白葡萄酒中。

[ðə; ði] ['kʌmpəni] [ʌv; əv] [ə'griːəb(ə)l] [frendz] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði] [best] ['medɪs(ə)n][ɪn][æn; ən] ['iːvnɪŋ] :

The	**company**	**of**	**agreeable**	**friends**	**will**	**be**	**the**	**best**	**medicine**	**in**	**an**	**evening**	**:**
这	公司	的	同意	朋友们	将要	是	这	最好的	药品	在	一个	晚上	:

夜晚，与志趣相投的朋友相伴是最好的良药：

[ænd; ənd] [gʊd] [brɔːθ] [hɪz; ɪz] [fitist] ['sʌpər] .

and	good	broth	his	fittest	supper	.
和	好的	肉汤	他的	最强	晚餐	.

而美味的肉汤是他最理想的晚餐。

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ'aɪ] .

XVIII	.
十八	.

十八、

[ʌv; əv][æn; ən] ['æzmə] .

Of	an	asthma	.
的	一个	哮喘	.

患有哮喘。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['kɑːmən] [kəm'pleɪnt] [wɪð; wɪθ][eɪdʒd]['pɝːsənz] ; [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] [nʌn] [mɔːr]

This	is	a	common	complaint	with	aged	persons	;	and	there	is	none	more
这	是	一个	常见的	抱怨	和	老年人	人	;	和	那里	是	没有任何	更多的

['trʌb(ə)lsəm] .

troublesome	.
麻烦的	.

这是老年人常见的抱怨；而且没有比这更令人烦恼的了。

- [tɪz] ['dɪfɪkəlt] [ʌv; əv] [kjʊr] ; [bʌt; bət][sʌm; səm] [rɪ'liːf] [ɪz] ['iːzi] :

'	Tis	difficult	of	cure	;	but	some	relief	is	easy	:
-	的	难的	的	治愈	;	但	一些	宽慰	是	简单的	:

治愈虽难，但缓解症状却很容易：

[ænd; ənd] [ðæt] [wɪl] [dɪ'pend] [æz; əz] [mʌtʃ] [ɑːn][ðə; ðɪ] [pleɪs] [æz; əz][ɑːn][ɔːl] ['ʌðər] [kənsɪdə'reɪʃnz]

and	that	will	depend	as	much	on	the	place	as	on	all	other	considerations
和	那	将要	依赖	作为	很多	在	这	地方	作为	在	全部	其他	考虑因素

[tə'geðər] .

together	.
一起	.

而这不仅取决于地点，还取决于所有其他因素的综合作用。

[ðə; ðɪ] [greɪt] [ker] [ɪn] [ðɪs] [rɪ'spekt] [ɪz] [ðæt] [ðə; ðɪ] [er] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['rezɪdəns] [biː; bi] ['niːðər] [θɪk] [nɔːr]

The	great	care	in	this	respect	is	that	the	air	of	his	residence	be	neither	thick	nor
这	伟大的	关心	在	这	尊重	是	那	这	空气	的	他的	住宅	是	两者都不	厚的	也不

[dæmp] .

damp	.
潮湿	.

在这方面需要特别注意的是，他居住的空气既不能污浊也不能潮湿。

[ðə; ðɪ] [smoʊk] [ʌv; əv] ['lʌndən] [ɪz] ['veri] [bæd] ; [ænd; ənd]

The	smoke	of	London	is	very	bad	;	and
这	抽烟	的	伦敦	是	非常	坏的	;	和

伦敦的烟雾非常严重；

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	53	]
[	页	-	]

[第53页]

[ðə; ðɪ] [ɪl] [smelz] [frʌm; frəm] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [treɪdz] ['kærid] [ɑːn][ðer; ðər][ɑːr; ər] ['laɪkwaɪz] ['hɜːrtfl] .

the	ill	smells	from	many	of	the	trades	carried	on	there	are	likewise	hurtful	.
这	患病的	气味	从	许多	的	这	交易	携带	在	那里	是	同样地	伤人的	.

那里许多行业散发的恶臭也同样令人难受。

[noʊ]['pɜːrs(ə)n]['sʌbdʒekt][tuː; tə][æn; ən] ['æzmə] [ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv] [nɪr] ['tænər] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] ,

No	person	subject	to	an	asthma	should	live	near	tanners	in	the	country	,
不	人	主题	到	一个	哮喘	应该	居住	靠近	制革工人	在	这	国家	,

患有哮喘的人不应该居住在乡村的制革厂附近。

[nɔːr] ['tæloʊ] ['tʃændlər] , [ɔːr][ðə; ði][laɪk] [ə'fensɪv] [treɪdz] , [ɪn] ['lʌndən] .

nor	tallow	chandlers	,	or	the	like	offensive	trades	,	in	London	.
也不	脂	钱德勒	,	或者	这	喜欢	进攻	交易	,	在	伦敦	.

伦敦也没有卖蜡烛的商贩，或者其他类似的令人反感的行业。

['eksərsaɪz][æt; ət]['prɑːpər][taɪmz][ɪz] ['haɪli] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l][ɪn] [ðɪs] [keɪs] .

Exercise	at	proper	times	is	highly	beneficial	in	this	case	.
锻炼	在	恰当的	时代	是	高度	有利	在	这	案件	.

在这种情况下，适时锻炼非常有益。

['wɔːkɪŋ] [ɔːr]['raɪdɪŋ] [bɪ'fɔːr] ['dɪnər] [ænd; ənd] ['sʌpər] [ɑːr; ər] [pər'tɪkjələrli] ['juːsf(ə)l] .

Walking	or	riding	before	dinner	and	supper	are	particularly	useful	.
步行	或者	骑术	前	晚餐	和	晚餐	是	特别	有用	.

晚餐前散步或骑车特别有益。

['friːkwənt] ['wɑːʃɪŋ] [ðə; ði] [fiːt] [ɪn][wɔːrm]['wɔːtər] , [ænd; ənd] [gʊd] ['rʌbɪŋ] [wɪð; wɪθ][draɪ] [klɔːðz]

Frequent	washing	the	feet	in	warm	water	,	and	good	rubbing	with	dry	cloths
频繁	洗涤	这	脚	在	温暖的	水	,	和	好的	擦	和	干燥	布料

['æftərwərdz] ,

afterwards	,
然后	,

经常用温水洗脚，之后用干布彻底擦干。

[ɪz]['ɔːlsoʊ] ['haɪli] ['sɜːrvɪsəb(ə)l] .

is	also	highly	serviceable	.
是	还	高度	可用	.

它还具有很高的实用性。

[ɔːl][koʊld][ænd; ənd] ['vɪskəs] [fuːdz] [mʌst; məst][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

All	cold	and	viscous	foods	must	be	avoided	.
全部	寒冷的	和	粘稠的	食物	必须	是	避免	.

应避免食用所有冰冷粘稠的食物。

[ðə; ði] ['stʌmək] [mʌst; məst][nɑːt][biː; bi] ['sʌfərd] [tuː; tə][biː; bi] ['empti] , [nɔːr][mʌst; məst][ˌaɪ 'tiː][biː; bi]

The	stomach	must	not	be	suffered	to	be	empty	,	nor	must	it	be
这	胃	必须	不是	是	遭受	到	是	空的	,	也不	必须	它	是

['loʊdɪd] .

loaded	.
已加载	.

胃不能空着，也不能塞得太满。

[ðə; ði] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ʌv; əv][ðə; ði] [rɪtʃɪst] [kaɪnd] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi]['prɑːpər][fɔːr; fər]['pɝːsənz]

The	food	should	be	of	the	richest	kind	that	can	be	proper	for	persons
这	食物	应该	是	的	这	最富有的	种类	那	能	是	恰当的	为了	人

[əd'vænst] [ɪn] ['jɪrz] ;

advanced	in	years	;
先进的	在	年	;

食物应是适合老年人食用的最丰盛的种类；

[ænd; ənd][tuː; tə] [ə'sɪst] [daɪ'dʒestʃən] , [tuː] [ɔːr] [θriː] ['dɪʃɪz] [ʌv; əv] [gʊd] [griːn] [tiː] ,

and	to	assist	digestion	,	two	or	three	dishes	of	good	green	tea	,
和	到	协助	消化	,	二	或者	三	菜肴	的	好的	绿色的	茶	,

为了帮助消化，可以喝两三杯优质绿茶。

[meɪd] ['kerfəli] [ænd; ənd]['teɪkən][wɪð; wɪθ]['lɪt(ə)l]['ʃʊgər][ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [mɪlk] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][dræŋk]
made **carefully** **and** **taken** **with** **little** **sugar** **and** **without** **milk** **,** **should** **be** **drank**
制成 小心 和 已采取 和 小的 糖 和 没有 牛奶 , 应该 是 喝
['kɑːnstəntli] ,
constantly **,**
不断地 ,

精心制作，少糖不加牛奶，应经常饮用。

[tuː] ['aʊərz][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf]['æftər] ['dɪnər] .
two **hours** **and** **a** **half** **after** **dinner** **.**
二 小时 和 一个 一半 后 晚餐 .

晚餐后两个半小时。

['vedʒtəb(ə)lz][mʌst; məst][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] : [ænd; ənd][wʌn] [greɪt] ['kɔːʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ,
Vegetables **must** **be** **avoided** **:** **and** **one** **great** **caution** **should** **be** **,**
蔬菜 必须 是 避免 : 和 一 伟大的 警告 应该 是 ,

应该避免食用蔬菜：尤其需要注意的是，

[nɑːt][tuː; tə][drɪŋk] [tuː] [mʌtʃ] [ʌv; əv]['eni] ['lɪkər] [ˌwʌtsoʊ'evər] .
not **to** **drink** **too** **much** **of** **any** **liquor** **whatsoever** **.**
不是 到 喝 也 很多 的 任何 酒 任何 .

任何酒类都不要过量饮用。

['bliːdɪŋ] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['nesəseri] ;
Bleeding **is** **usually** **necessary** **;**
出血 是 通常 必要的 ;

放血通常是必要的；

[ænd; ənd][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [wɪl] [ʃoʊ] ['weðər] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪn]['lɑːrdʒər][ɔːr]
and **the** **condition** **of** **the** **blood** **will** **shew** **whether** **it** **should** **be** **in** **larger** **or**
和 这 状况 的 这 血 将要 展示 无论 它 应该 是 在 更大的 或者
['smɔːlər] ['kwɑːntəti] ;
smaller **quantity** **;**
较小的 数量 ;

血液的状况会显示血液的量应该多一些还是少一些；

[ænd; ənd]
and
和

和

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **54** **]**
[页 -]

[第54页]

['weðər] [ɔːr][nɑːt][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [rɪ'kwaɪər][tuː; tə][biː; bi] [suːn] [rɪ'piːtɪd] .
whether **or** **not** **it** **will** **require** **to** **be** **soon** **repeated** **.**
无论 或者 不是 它 将要 要求 到 是 很快 重复 .

是否需要很快再次进行。

[ɪf] [ðə; ði] [blʌd] [biː; bi] , ['sevrəl] ['bliːdɪŋ] [wɪl] ['prɑːbəbli][biː; bi]['wɑːntɪd] ;
If **the** **blood** **be** **sizey** **,** **several** **bleedings** **will** **probably** **be** **wanted** **;**
如果 这 血 是 尺寸 , 一些 出血 将要 大概 是 通缉 ;

如果出血量较大，可能需要多次放血；

[ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] [ʃoʊ] [ðæt] [ðə; ði]['bɑːdi][kæn; kən] [sper] [ðoʊz]
and **the** **same** **condition** **of** **it** **shews** **that** **the** **body** **can** **spare** **those**
和 这 相同的 状况 的 它 展示 那 这 身体 能 空闲的 那些
['kwɑːntətiz] .
quantities **.**
数量 .

同样的情况表明，身体可以承受这些量。

[ˌaɪ ˈtiː] [ʃoʊ] [ˈɔːlsoʊ] , [ðæt] [wɪˈðaʊt] [ðiːz] [ˈbliːdɪŋ] [ˈmedsnz] [kæn; kən] [teɪk] [noʊ] [ɪˈfekt] .

It	shews	also	,	that	without	these	bleedings	medicines	can	take	no	effect	.
它	展示	还	,	那	没有	这些	出血	药物	能	拿	不	影响	.

这也表明，如果没有这些出血，药物就无法发挥作用。

[ˈæftər][ɔːl] [ðɪs] , [ðə; ði] [ˈgretɪst] [prɪˈzɜːrvətɪv] [əˈgenst] [ʃɑːrp] [ɔːr] [rɪˈpiːtɪd] [fɪts][ɪz][ðə; ði] [ˈfeɪməs]

After	all	this	,	the	greatest	preservative	against	sharp	or	repeated	fits	is	the	famous
后	全部	这	,	这	最	防腐剂	反对	锋利的	或者	重复	适合	是	这	著名的

[gʌm] [əˌmoʊˈnaɪəkəm] .

gum	ammoniacum	.
胶	氨	.

综上所述，预防剧烈或反复发作的最佳药物是著名的氨胶。

[ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [ðɪs] ['biːɪŋ] [dɪˈzɑːlvd] [ɪn][hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv]['wɔːtər] ,

A	quarter	of	an	ounce	of	this	being	dissolved	in	half	a	pint	of	water	,
一个	四分之一	的	一个	盎司	的	这	存在	溶解	在	一半	一个	品脱	的	水	,

将四分之一盎司的这种物质溶解在半品脱水中，

[tuː] ['spuːnˌfʊlz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] , [əˈkɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɪmptəmz] , ['evri] [naɪt] , [ɔːr] ['evri]

two	spoonfuls	should	be	taken	,	according	to	the	symptoms	,	every	night	,	or	every
二	一勺	应该	是	已采取	,	根据	到	这	症状	,	每一个	夜晚	,	或者	每一个

['sekənd][ɔːr][θɜːrd] [naɪt] .

second	or	third	night	.
第二	或者	第三	夜晚	.

根据症状，每晚或每隔一两晚服用两勺。

[ðɪs] ['meθəd] [wɪl] [prɪ'vent] ['meni] [fɪts] , [ænd; ənd] [əˈbeɪt] [ðə; ði] [sɪ'verəti] [ʌv; əv] [ðoʊz] [wɪtʃ] ['kænɑːt]

This	method	will	prevent	many	fits	,	and	abate	the	severity	of	those	which	cannot
这	方法	将要	防止	许多	适合	,	和	减弱	这	严重性	的	那些	哪个	不能

[biː; bi] [əˈvɔɪdɪd] .

be	avoided	.
是	避免	.

这种方法可以预防很多次发作，并减轻那些无法避免的发作的严重程度。

[ðʌs] [ðə; ði][oʊld][mæn] , ['iːv(ə)n] [əˈgenst] [ðə; ði]['fjʊri][ʌv; əv] [ðɪs] [wɜːrst] [dɪˈstɜːrbəns] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] ,

Thus	the	old	man	,	even	against	the	fury	of	this	worst	disturbance	of	his	life	,
因此	这	老的	男人	,	甚至	反对	这	愤怒	的	这	最差	干扰	的	他的	生活	,

因此，即使面对一生中最严重的灾难，这位老人依然如此。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ɔːl][ðə; ði][rest] , [meɪ] [lɪv; laɪv] ['hæpi] :

as	well	as	all	the	rest	,	may	live	happy	:
作为	出色地	作为	全部	这	休息	,	可能	居住	快乐的	:

愿所有其他人也都生活幸福:

[ænd; ənd][hiː; hi] [ɔːt] [tuː; tə]['vælјuː] [ðæt] ['hæpinəs] [ðə; ði] [mɔːr] ,

and	he	ought	to	value	that	happiness	the	more	,
和	他	应该	到	价值	那	幸福	这	更多的	,

他更应该珍惜这份幸福。

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][hiː; hi] [wɪl] [oʊ] [ˌaɪ ˈtiː][tuː; tə][hɪz; ɪz] [oʊn] [dɪˈskreʃ(ə)n] .

because	he	will	owe	it	to	his	own	discretion	.
因为	他	将要	欠	它	到	他的	自己的	审慎	.

因为他将根据自己的判断做出决定。

['ɑːrtɪk(ə)lz] [kənˈsɪdərd] [ɪn] [ðɪs] ['pæmflət] .

ARTICLES	considered	in	this	Pamphlet	.
文章	经过考虑的	在	这	小册子	.

本手册中讨论的文章。

[er] , [peɪdʒ] -

Air	,	Page	20
空气	,	页	-

空气，第20页

['æzmə] , -
Asthma , 52
哮喘 , -

哮喘，52

[blʌd] , ['fʊlnəs] [ʌv; əv] , -
Blood , fulness of , 38
血 , 充满 的 , -

血，丰盈，38

[kɒnstɪt'juːʃnz] , ['fɔːlti] , -
Constitutions , faulty , 36
宪法 , 故障 , -

宪法，有缺陷，36

[dɪ'keɪ] , -
Decay , 41
衰变 , -

衰变，41

['daɪət] , -
Diet , 12
饮食 , -

饮食，12

['eksərsaɪz] , -
Exercise , 24
锻炼 , -

练习24

['flʌksɪz] , -
Fluxes , 47
通量 , -

通量，47

[fuːd] , -
Food , 12
食物 , -

食物，12

[fuːdz] [tuː; tə][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] , -
Foods to be avoided , 17
食物 到 是 避免 , -

应避免食用的食物，17

['fʊlnəs] [ʌv; əv] [blʌd] , -
Fulness of blood , 38
充满 的 血 , -

血充盈，38

['græv(ə)l] , -
Gravel , 48
碎石 , -

砾石，48

[helθ] , ['sɛvən]
Health , 7
健康 , 7

健康，7

[helθ] , [tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] , [naɪn]
Health , to preserve , 9
健康 , 到 保存 , 9

健康，为了维护，9

['hju:mər] , -
Humours , 43
体液 , -

体液，43

[ˌɪnflə'meɪʃn] , -
Inflammations , 46
炎症 , -

炎症，46

[peɪnz] , -
Pains , 46
疼痛 , -

疼痛，46

['pæʃnz] , -
Passions , 28
激情 , -

激情，28

[ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] , -
Situation , 20
情况 , -

情况，20

[sli:p] , -
Sleep , 33
睡觉 , -

睡眠，33

[ʃɑ:rp] ['hju:mər] , -
Sharp humours , 43
锋利的 体液 , -

尖锐的幽默，43

[stoʊn] , -
Stone , 48
石头 , -

斯通，48岁

['tempər] , -
Temper , 28
脾气 , -

脾气，28

['weɪstɪŋ] , -
Wasting , 41
浪费 , -

浪费，41

['wi:knəs] , -
Weakness , 50
弱点 , -

弱点，50

['faɪnɪs] .
FINIS .
结束 .

结束。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神